

Hulpverlening aan problematische gamers

Wegwijzer

VAD

Colofon

Auteur
Kathleen Raskin, Mikado-praktijk, Antwerpen

Redactie
Femke Wijgaerts, stafmedewerker VAD
Mia De Bock, stafmedewerker VAD

Met dank aan
Mieke Autrique, Mikado-praktijk, Antwerpen
Huub Boone, CAD Limburg
Dimitri Das, CAD Limburg
Iwein Denayer, CAW Halle-Vilvoorde
Hilde De Neve, CGG Eclips, Gent
Filip Maes, VAGGA, Antwerpen
Mark Frederickx, PZ Broeders Alexianen, Tienen
Annick Segers, CGG Waas en Dender, St. Niklaas
J.P. Sucaet, POC St. Jan, Brugge
Merke Toch, CGG Eclips, Gent
Marjolein Van de Velde, CGG Waas en Dender, St. Nklaas
Ronny Willemen, CAD Limburg

Verantwoordelijke uitgever
Frieda Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

Wettelijk depotnummer D/2014/6030/23

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Inhoudstafel

INLEIDING

"Mijn 17-jarige zoon speelt na school gemakkelijk een paar uur op internet. Hij zou blijven spelen. Er ontstaat altijd ruzie als hij moet stoppen. Ik vraag me vaak af of dit gezond is, hoelang ik hem bezig moet laten." (moeder)

"Ik speelde eerst 's avonds als mijn zoon in bed lag en het huishouden aan de kant was. Stomme spelletjes. Gewoon om te ontspannen. Sinds de problemen met mijn ex en de kopzorgen die mijn job me geven, merk ik dat ik ook overdag op het werk al eens speel, bij wijze van pauze. Ik speel 's avonds ook te laat door zodat ik elke ochtend moe opsta." (bediende)

Situering
Games zijn niet meer weg te denken uit onze huidige maatschappij. Naast de ruime groep gamers die probleemloos recreatief gamen, blijkt er ook een meer kwetsbare groep van gamers te zijn. Binnen de wetenschap krijgt dit fenomeen van problematisch gamen of gameverslaving al geruime tijd toenemende aandacht. Ook binnen de hulpverlening wordt de ervaring in het werken met problematisch gamen langzamerhand uitgebouwd. Desondanks hangt er nog onduidelijkheid over het concept zelf en de aanpak van problematisch gamegedrag.

Onderzoek toont aan dat gamegedrag soms problematische vormen kan aannemen. Er zijn ook overeenkomsten gevonden met stoornissen in het gebruik van een middel en met de gokstoornis. Hoewel er nog meer wetenschappelijk onderzoek nodig is, beschrijft de literatuur alvast veel onderliggende overeenkomsten met een middelenverslaving, waaronder aspecten van tolerantie, onttrekking, de herhaalde weinig succesvolle pogingen om te minderen of te stoppen, en beperkingen in het normale functioneren (APA, 2014). Het is dan ook weinig verrassend dat de behandeling van een internetverslaving, in dit geval een gameverslaving, grotendeels gebaseerd is op interventies en strategieën voor de behandeling van middelgebonden stoornissen. Uit voorlopig onderzoek blijkt dat cognitieve gedragstherapie de meest veelbelovende positieve effecten heeft in de behandeling van een internetverslaving, hoewel de empirische onderbouwing nog in haar kinderschoenen staat (van Rooij, DeFuentes-Merillas, Meerkerk, Nijs, van de Mheen en Schoenmakers, 2014). Een leidraad voor de specifieke behandeling van problematisch gamen is dus noodzakelijk. Het is belangrijk dat hulpverleners goed aansluiten bij de belevingswereld van de cliënten, het verslavingsgedrag zelf, de specificiteit van het klinische beeld en de unieke karakteristieken van de verschillende gedragingen met extra aandacht voor mogelijk psychiatrische comorbiditeit (van Rooij, DeFuentes-Merillas, Meerkerk, Nijs, van de Mheen en Schoenmakers, 2014).

Sinds 2007 richt VAD een werkgroep in waar hulpverleners ervaringen en methodieken uit de praktijk uitwisselen rond gameverslaving. Meer en meer merken hulpverleners op dat cliënten problemen ondervinden met het spelen van games. Soms is dit de hulpvraag waarmee cliënten zich aanmelden, maar vaak ook eerder niet. Het gaat dan om cliënten met een andere psychische problematiek zoals verslaving, maar ook depressie, angststoornis, autisme… De concrete nood aan werkbare methodieken specifiek voor de doelgroep gamers ligt aan de basis van dit werkboek.

Het doel is een werkboek over gamen voor hulpverleners aan te reiken. Daarbij wordt de basiskennis over het hulpverleningsproces (anamnese, intake, probleemanalyse, functieanalyse en opstellen van een handelplan, gesprekstechnieken, operante technieken) en over verslaving in bijzonder (motiverende gespreksvoering, terugvalmanagement, omgaan met weerstand), als gekend verondersteld. Het werkboek gaat uit van gedragsverandering als algemeen behandeldoel, met te specificeren behandeldoelen op maat van cliënten met gameverslaving. Het is de weerslag van de stand van zaken van de klinische aanpak in Vlaanderen.

Definiëring

Het is momenteel moeilijk om een gameverslaving wetenschappelijk goed te definiëren. Dit werkboek gaat uit van de definitie van problematisch gamen als een 'gedragsverslaving', in de DSM-5 omschreven als 'Internet gaming disorder'.

De DSM-5 heeft de 'internetgamingstoornis' opgenomen als een 'te onderzoeken aandoening'. Dit betekent dat gamen nog geen erkende psychiatrische stoornis is, maar dat het wordt voorgesteld als kandidaat voor een volgende DSM versie wanneer nader onderzoek daar reden toe geeft. De voorlopige criteria die de DSM-5 voorstelt bij 'internet gaming disorder' vertonen alvast veel gelijkenissen met de criteria van verslaving aan een middel. Er is ook gewerkt met een indeling in gradatie. De internetgamingstoornis kan licht, matig of ernstig zijn. Dit is afhankelijk van de mate waarin de normale activiteiten verstoord worden. Bij mensen met een minder ernstige vorm van de stoornis, zijn soms minder symptomen aanwezig en heeft de stoornis een minder verstorend effect op hun leven. Mensen met een ernstige vorm van de stoornis brengen meer uren achter de computer door en hebben meer relaties verloren of zijn meer carrière- of opleidingskansen misgelopen. Het is echter essentieel om de tijdsbesteding op zich niet als voldoende criterium te zien. Verder moet er worden opgemerkt dat het spelen van online gokspelen onder het concept 'gokverslaving' hoort (APA, 2014; van Rooij, DeFuentes-Merillas, Meerkerk, Nijs, van de Mheen en Schoenmakers, 2014).

DSM-5: Internetgamingstoornis: voorstel voor criteria (APA, 2014)
Persisterend en recidiverend gebruik van internet om te gamen, vaak met andere spelers, wat leidt tot klinisch significante lijdensdruk of beperkingen zoals blijkt uit de aanwezigheid van vijf (of meer) van de volgende kenmerken, in de periode van een jaar:

(1) Preoccupatie met internet games (De gedachten van de betrokkene gaan over eerdere gamingactiviteiten of lopen vooruit op het spelen van de volgende game; het internetgamen is de op de voorgrond staande activiteit in het dagelijks leven.)

(2) Onttrekkingssymptomen wanneer de mogelijkheid tot internetgamen wordt ontnomen. (Deze symptomen worden meestal beschreven als prikkelbaarheid, angst of verdriet, maar er is geen sprake van lichamelijke verschijnselen zoals bij farmacologische onttrekking.)

(3) Tolerantie – de behoefte om een toenemende hoeveelheid tijd te besteden aan internetgames.

(4) Onsuccesvolle pogingen om de deelname aan internetgames in de hand te houden.

(5) Verminderde belangstelling voor eerdere hobby's en andere activiteiten van vermaak vanwege, en met uitzondering van, internetgames.

(6) Voortzetting van excessief gebruik van internetgames ondanks de wetenschap dat er psychosociale problemen zijn.

(7) Heeft gezinsleden, therapeuten of anderen misleid wat betreft de hoeveelheid tijd die aan het internetgamen wordt besteed.

(8) Gebruikt internetgames om een negatieve stemming (bijvoorbeeld gevoelens van hulpeloosheid, schuld, angst) te ontvluchten of te verlichten.

(9) Heeft een belangrijke relatie, baan of opleidings- of carrièremogelijkheid in gevaar gebracht of verloren vanwege deelname aan internetgames.

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek valt uiteen in twee grote delen. Een meer algemeen 'Deel I', en een meer specifiek 'Deel II'.

Inhoud Deel I
Hierin worden de basisstappen beschreven die in elke behandeling aan bod dienen te komen. De stappen in dit deel worden best chronologisch doorlopen. Dit stappenplan stelt de hulpverlener in staat om samen met de cliënt een probleemsamenhang op te stellen, en doelen te stellen waaraan samen gewerkt zal worden. Het doel is probleeminzicht en motivatiebevordering bij de cliënt.

Deel I bevat vier stappen:

1. Intake/Eerste gesprek van de behandeling:
   → Vanuit een open gesprekscultuur een zicht krijgen op het gamegedrag.
2. Functieanalyse van het gamegedrag:
   → Zoektocht naar de functie van het gamegedrag.
3. De (sociale) context van het gamegedrag:
   → Inventarisatie van de huidige en gewenste sociale context.
4. Doelen stellen:
   → Opmaken van doelstellingen voor het behandelplan.

Inhoud Deel II
Het tweede deel van dit werkboek bestaat uit een aantal specifieke thema's die gelinkt kunnen worden aan de problematiek van gameverslaving. De keuze hiervoor is gemaakt op basis van klinische ervaring.

Bij Deel II is het niet de bedoeling dat de hulpverlener alle thema's doorloopt, maar dat hij er een aantal uit selecteert. Die selectie kan hij maken op basis van de klachten van de cliënt, die bleken uit de probleemanalyse uit Deel I, of uit de samen opgestelde doelen. De hulpverlener kiest de thema's op grond van zijn expertise en in samenspraak met de cliënt. Het zijn als het ware bouwstenen in de opbouw van een behandeling die leidt tot gedragsverandering of een verandering in leefstijl.

De volgorde van de thema's is gebaseerd op de klinische ervaring. Eerst wordt er gewerkt aan het veranderen van het extern zichtbare gedrag, om nadien op deze solidere basis over te gaan op de interne gedragsverandering (emoties). Maar deze volgorde van werken ligt niet vast, het is in de eerste plaats de probleemanalyse en de motivatie van de cliënt die die volgorde bepaalt.

De aangereikte thema's en oefeningen beperken zich tot het symptoomniveau. Uiteraard kan de probleemanalyse duidelijk aantonen dat er ook op persoonlijkheidsniveau (basisschema's over zichzelf, relatie met anderen en de werkelijkheid)[1] onderwerpen zijn om te bespreken in de behandeling. Het werken aan deze thema's valt buiten het opzet van dit werkboek.

[1] Voor meer verdieping rond de basisschema's op persoonlijkheidsniveau verwijzen we naar Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko en Marjorie E. Weishaar 'Schemagerichte therapie, handboek voor therapeuten' (2005), uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum Houten.

Deel II bestaat uit zes thema's:

1. Uitbouw *real life* activiteit:
   → Het onevenwicht tussen *real life* en *virtual life*-activiteiten in kaart brengen en herstellen.
2. Planning:
   → Stilstaan bij de moeilijkheden met het plannen en uitvoeren van activiteiten door uitstelgedrag of het niet kunnen stellen van prioriteiten.
3. Communicatieve vaardigheden:
   → Cliënten die problematisch gamen ervaren vaak moeilijkheden om te communiceren en assertief probemen op te lossen in hun dagelijks leven.
4. Terugvalmanagement:
   → Terugvalmanagement is nodig om cliënten hun inspanningen met betrekking tot het controleren van hun gamegedrag te laten volhouden.
5. Omgaan met gevoelens in *real life:*
   → Stemmingswisselingen en negatieve gevoelens als een gevolg van een intensieve periode van spelen of niet kunnen spelen (al dan niet vrijwillig)
6. Laag zelfbeeld:
   → Problematische gamers hebben vaak een laag zelfbeeld, wat een uitlokkende of in stand houdende factor kan zijn voor problematisch gamegedrag.

Bij de opsomming van deze thema's dient nog een kanttekening gemaakt te worden. Er is geen hoofdstuk exclusief gewijd aan het betrekken van de omgeving bij het hulpverleningsproces. Er is wel voor geopteerd om hier en daar suggesties te doen over hoe de context van de cliënt best betrokken kan worden. Hiermee willen we geen afbreuk doen aan het belang van het contextgericht werken, maar een volledige uitwerking hiervan valt buiten het bestek van dit werkboek.

Praktische richtlijnen

Elk thema is opgevat volgens eenzelfde structuur.

- Er wordt telkens vertrokken van een beschrijving van de doelstelling van het hoofdstuk.
- Vervolgens worden er oefeningen voorgesteld.
  - Deze oefeningen worden telkens eerst beschreven aan de hand van begeleidende vragen, instructies, voorbeelden enz.
  - Bij vele oefeningen hoort een formulier, meer bepaald een document voor de cliënt. Deze werkbladen zitten onmiddellijk na de beschrijving van de oefening en zijn te kopiëren. Sommigen zijn mee te geven aan de cliënt, anderen zijn om samen in te vullen of te bespreken.
  - Bij bepaalde oefeningen horen enkele aandachtspunten. Die vindt u aan het einde van de oefening.
- Informatieverstrekking is te allen tijde van belang. Daarom is in sommige hoofdstukken, waarbij de informatie dermate specifiek is, geopteerd het luik psycho-educatie meer gedetailleerd uit te werken.
- Het is belangrijk de taal van de cliënt te begrijpen om zich te kunnen inleven in diens leefwereld. Om dit proces te vergemakkelijken worden aan het einde van dit werkboek enkele begrippen uit de gamewereld opgelijst en verklaard.

ALGEMENE AANDACHTSPUNTEN

Er zijn een aantal algemene aandachtspunten, die de specificiteit van de twee grote delen overstijgen. Deze zijn fundamenteel belangrijk gedurende het gehele hulpverleningsproces.

1. Kijk onbevangen naar de rol, de betekenis van gamen in het leven van de cliënt.
2. Inventariseer breed de levensdomeinen, kwaliteiten en problemen van de cliënt.
3. Differentieer hierbij tussen het leven offline en het leven online.
4. Differentieer diagnostisch met andere psychische problematieken.
5. Geef de cliënt inzicht in de samenhang tussen gamen en de problemen offline.
6. Focus bij de behandeldoelen op (de uitbouw van) het leven offline.
7. Wees bedacht en werk met de mogelijke weerstand van cliënten bij aanvang en tijdens het behandelproces.
8. Neem de cliënt bij de hand doorheen het behandelproces. (meer sturende begeleidingsstijl)
9. Schakel de omgeving en andere hulpbronnen in bij het uitvoeren van de opdrachten, zeker als die moeilijk lukken.
10. Werk met kleine stappen, veranderen gaat met vallen en opstaan.
11. Installeer nazorg op middellange termijn.

DEEL I: Algemene onderdelen behandeling

Inhoudstafel deel I:

I.1. Intake/eerste gesprek

DOEL

In een eerste gesprek is het de bedoeling om een open gesprekscultuur te installeren, zeker met betrekking tot het gamen, en zo zicht te krijgen op het concrete gamegedrag.
Het is belangrijk om alvast aan te geven dat het algemene doel van de behandeling gedragsverandering is; er zullen dingen veranderen in het leven van de cliënt. De hoeveelheid verandering is onderwerp van onderhandeling tussen hulpverlener en cliënt, en tussen de omgeving (ouder, partner…) en de cliënt. Via het doorlopen van de basisstappen (probleemanalyse) worden doelen verfijnd op maat van de cliënt tot een handelplan.

OEFENING: Richtvragen bij intake

Beschrijving:
Bevraag allereerst hoe de cliënt functioneert op verschillende levensdomeinen (werk/opleiding, vrije tijd, vriendschap/relatie, lichamelijke gezondheid/psychisch welzijn, middelengebruik…). Hierbij kan je als hulpverlener gebruik maken van de anamnesevragen die je gewoon bent te gebruiken.

Daarnaast zijn er een aantal specifieke vragen met betrekking tot gamen die je kan stellen:

- *Wat speel je? Verhaal, doel van het spel, hoe wordt het gespeeld (online of niet, met reële tegenspelers, in team spelen….)?*
- *Speel je meerdere spelen? Wat bepaalt de keuze voor het ene of het ander spel op het moment zelf?*
- *Wat vind je leuk aan dat spel en aan het spelen op zich? Welk gevoel geeft het je?*
- *Wat kan je goed? Op welk niveau speel je?*
- *Wanneer speel je? Wat of wie bepaalt dat je stopt met spelen?*
- *Wie van belangrijke personen in je omgeving is op de hoogte van je gamegedrag? Wat vindt hij of zij ervan?*

Formulier:
Richtvragen bij intake gamen (van Mil, van Erp, Dijkstra & de Fuentes-Merillas. 2012) p. 13

AANDACHTSPUNTEN

- Door gedragsverandering van bij het eerste gesprek als doel te stellen responsabiliseer je de cliënt en peil je naar zijn bereidheid hiertoe. Welke gedragsverandering en op welke manier, wordt in overleg met de cliënt bepaald.
- Het is de taak van een hulpverlener om de doelen van de cliënt (en de omgeving) in een realistische richting te sturen op basis van probleemanalyse en klinische expertise.
- Bij het overlopen van de richtvragen hoor je vaak van cliënten "vind ik moeilijk om zeggen, ik weet het niet zo goed". Vaak onderschatten ze hun gamegedrag en/of voelen ze schaamte om de ernst van hun gamegedrag te benoemen. Het helpt dan als hulpverlener om aan te geven dat je dit wel vaker ziet bij andere mensen. Ga ervan uit dat doorheen de verdere oefeningen van dit werkboek de reikwijdte van het gamegedrag zal duidelijk worden. Stel je op dit moment tevreden met de inschatting die de cliënt geeft.

Richtvragen bij intake gamen

1. Hoe oud was je toen je voor het eerst ging gamen?
2. Wanneer ben je begonnen met regelmatig te gamen? (leeftijd, met wie, waar, reden, effect)
3. Van welke vorm(en) van internet maak je gebruik? (gamen, chatten, msn, pokeren, daten, seks enz.)
4. Welke games speel je het meest? Kunnen deze games ook online gespeeld worden?
5. Wat voor (spel)computer heb je? Ben je hierover tevreden of heb je nog wensen?
6. Hoeveel uur zit je gemiddeld achter je computer te spelen?
7. Op welke dagen zit je meestal achter je computer te spelen?
8. Op welke tijdstippen zit je meestal achter je computer te spelen?
9. Wat vind je leuk aan het gamen?
10. Wat is voor jou meestal de reden om te gaan gamen?
11. Heb je vrienden die je alleen via internet ontmoet?
12. Doe je jezelf wel eens anders voor op het internet? Heb je een avatar? Zo ja, welke kwaliteiten heeft jouw avatar/spelkarakter die jij ook wel zou willen hebben?
13. Weten je ouders/ partner en/of kinderen dat je regelmatig games speelt?
14. Wat vinden je ouders/je partner/je kinderen ervan dat je regelmatig games speelt?
15. Heb je vrienden die regelmatig gamen? (Ja? Hoeveel?)
16. Hoeveel geld geef je gemiddeld (per week/maand) uit aan gamen?
17. Leen je wel eens geld om te kunnen gamen?
18. Je hebt nu de verschillende aspecten van het gamen op een rijtje gezet. Kun je behalve de leuke kanten ook de vervelende kanten van het gamen benoemen?
    - m.b.t. school/werk (bv. moeheid, spijbelen, geen huiswerk maken, slecht presteren)
    - m.b.t. thuis (bv. ruzie met ouders/partner, ouders/partner die zeuren)
    - m.b.t. vrienden (bv. oude vrienden minder zien)
    - m.b.t. stemming (bv. steeds vaker willen gamen, geprikkeld zijn)
    - andere (bv. eigen functioneren, fitheid, vrijetijdsbesteding enz.)

(van Mil, van Erp, Dijkstra & de Fuentes-Merillas, 2012)

OEFENING: C-VAT versie 2.0

Beschrijving:
Start met de afname van de Clinical Video game Addiction Test (C-VAT) (Van Rooij, Schoenmakers & van de Mheen, 2014). Dit is een Nederlandse screeningslijst voor het identificeren van gameverslaving in de klinische praktijk. Het is een goed beginpunt voor het inventariseren tijdens deze intakefase.
De C-Vat bestaat uit drie introductievragen over het gebruik van games en negen kernvragen die symptomen van gedragsverslaving bestrijken. Hierdoor sluit dit instrument volledig aan op de voorgestelde symptomen in de DSM-5. Een score van vijf of meer van de negen items geeft een vermoeden van gameverslaving. Daarnaast bevat de C-VAT twee optionele vragen en een aantal aanbevelingen met betrekking tot het inventariseren van eventuele comorbide problemen die bijdragen aan een vollediger diagnostisch beeld. De C-Vat wordt door de hulpverlener afgenomen in de vorm van een interview, geen zelf-rapportage. (Van Rooij, Schoenmakers & van de Mheen, 2014)

Formulier:
C-VAT versie p. 15
Cijfers CLICK-onderzoek p. 16

AANDACHTSPUNTEN

- Als je cliënt vragen heeft over zijn gamegedrag in vergelijking met anderen, dan kan je hem zelf een gelijkaardige vragenlijst, de Video game Addiction Test (VAT, http://www.vad.be/materiaal/dossiers/drugs_abc_gamen.aspx) (Van Rooij, 2011) laten invullen. Dit is een korte gevalideerde vragenlijst die een indicatie geeft over het al dan niet problematisch karakter van het gamen maar het is geen diagnose-instrument. Het gamegedrag wordt problematisch genoemd als er gemiddeld hoger dan 2 wordt gescoord (nooit =0, zelden =1, soms =2 vaak=3 en zeer vaak =4). De gemiddelde score is het resultaat van de optelsom van alle scores, gedeeld door 14.
- Binnen het eerste Belgische epidemiologisch naar problematisch internetgebruik (CLICK) werd de VAT (Van Rooij, 2011) afgenomen bij jongeren (-18 jaar) en volwassenen. Je reikt de vergelijking aan (zie p.16) en vraagt aan de cliënt wat hij hiervan vindt, of de beoordeling door de vragenlijst klopt. Zo ja, bevraag of de cliënt er wat aan wil doen en wat hij als oplossing ziet. Zo nee, waar ligt voor de cliënt de grens inzake problematisch gamegedrag en hoe ver zit hij daarvan af?
- Schat als hulpverlener in of de vergelijking van de scores van de cliënt met die van het CLICK-onderzoek kan helpen.
- De gegevens uit het eerste Belgisch epidemiologisch onderzoek naar problematisch internetgebruik (CLICK) zijn ook te gebruiken in de psycho-educatie naar de omgeving toe. Je biedt hen zo een realistisch beeld van het gamegedrag van jongeren in Vlaanderen.
- De VAT-vragenlijst kan je ook inzetten als nulmeting. Je neemt ze af bij het begin van de behandeling en dan neem je ze nogmaals af bij het einde van de behandeling, als follow-upmeting. Zo kan je het resultaat van de behandeling objectief illustreren aan de cliënt en zijn omgeving.

C-VAT versie 2.0

Figuur 1. C-VAT versie 2.0 (2014)

C-VAT, Clinical Video Game Addiction Test (versie 2.0, 2014)[a].
De C-VAT is ontwikkeld voor gebruik in een klinische setting en dient afgenomen te worden door een bevoegd professional.

Leeftijd:	Geslacht:	Ingevuld door:	Op datum:
....	☐M☐V	....	....

i.	Welke spellen (games) speel jij?	....
ii.	Hoeveel uur achter elkaar game jij gemiddeld (per sessie)?	.........uur per sessie
iii.	Hoeveel tijd besteed jij aan het gamen? (denk aan een typische week, vul in voor weekend en weekdagen)	Weekdag: ... dagen, ... uren/dag Weekend: ... dagen, ... uren/dag

De volgende vragen gaan over het laatste jaar, dus in de afgelopen 12 maanden ...

1. Ben je steeds meer tijd gaan besteden aan het spelen van games?	☐Ja ☐Nee
2. Voel je je gestrest, geïrriteerd, of boos als je niet kan of mag gamen?	☐Ja ☐Nee
3. Lukt het je niet om minder te gaan gamen, terwijl je dat wel wilt?	☐Ja ☐Nee
4. Kun je nauwelijks aan iets anders denken dan aan gamen als je niet aan het gamen bent?	☐Ja ☐Nee
5. Ga je regelmatig gamen om niet aan problemen (moeilijkheden) te hoeven te denken?	☐Ja ☐Nee
6. Verwaarloos je regelmatig belangrijke zaken of personen om te kunnen gamen? (voorbeelden: sociale contacten in real-life (offline), (huis)werk, andere hobby's, school, werk)	☐Ja ☐Nee
7. Lieg je wel eens tegen anderen over hoe lang je aan het gamen bent geweest?	☐Ja ☐Nee
8. Heb je toch games gespeeld terwijl je wist dat dat problemen gaf met je familie, vrienden, op je werk of op school?	☐Ja ☐Nee
9. Heb je door het gamen belangrijke activiteiten moeten opgeven of sterk verminderen - zoals sport, werk, of omgaan met vrienden of familie?	☐Ja ☐Nee
Vanaf een score 5 of hoger, vermoeden van gameverslaving:	.... Score vraag 1-9
A. Ervaar je vaak sterke drang (behoefte) om te gaan gamen?	☐Ja ☐Nee
B. Verwaarloos je je eigen gezondheid door het gamen? (voorbeelden: slaaptekort, minder douchen, tanden poetsen, slechter eten, niet voldoende drinken)	☐Ja ☐Nee
De totaalscore op vraag A+B vult het klinische beeld aan voor een meer volledig geheel [b]	.... Score vraag A+B

	Vermoeden?	Details / toelichting op het vermoeden..
As 1 – Overige problematiek Bijvoorbeeld....Stemmingsstoornis (angst/depressie); Autisme spectrum (ASD); ADHD; Cafeïne / energy drinks; Cannabis; Gebruik overige middelen; etcetera.	☐Ja ☐Nee	....
As 2 – Persoonlijkheids stoornis	☐Ja ☐Nee	....
As 3 – Somatische zaken / lichamelijke klachten	☐Ja ☐Nee	....
As 4 – Psychosociale / uitlokkende factoren	☐Ja ☐Nee	....

[a] *Dit werk is gelicenseerd onder een Creative Commons IVO- NietCommercieel 3.0 Nederland licentie (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/nl/) door IVO*
[b] *Zie bronrapportage: Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., & van de Mheen, D. (2014). C-VAT. Klinische toepassing en validatie van een assessment tool voor gameverslaving. Rotterdam: IVO.*

Cijfers CLICK-onderzoek

Adolescenten:
11% van de respondenten scoort op de VAT-vragenlijst hoger dan 2 (6,3% scoort 2 tot 2,49; 3,3 % scoort 2,49 tot 2,99; 1,4% scoort tussen 3 en 4).

- 56% van de groep gamers speelt zowel off- als online. 23.6% speelt enkel offline en 19.8% speelt enkel online.
- Tijdsbesteding aan games op een gemiddelde schooldag bedraagt 1u58 offline en 2u26 online. De tijdsbesteding is groter in het weekend of in de vakantie.
- De soorten games die worden gespeeld: avonturengames, FPS (first person shooter), vechtspelen en MMORPG (multimedia multiplayer online role playing game).

Uit de afname van de Quick Big Five (vragenlijst persoonlijkheidskenmerken) blijkt dat problematische gamers lager scoren op aardigheid, vindingrijkheid, emotionele stabiliteit en nauwgezetheid. Problematische gamers rapporteren zich eenzaam, depressief en voelen zich minderwaardig. (Klein, De Cock, Rosas, Vangeel, Minotte, & Meerkerk, 2012).

Volwassenen (cijfers geëxtrapoleerd naar algemene bevolking):
2,62% heeft een hogere score dan 2 (1,9% scoort 2 tot 2,49; 1,1% scoort 2,5 tot 2,99 en 0,22% scoort 3 tot 4 op de VAT-vragenlijst).

- De soorten games die worden gespeeld zijn vooral strategische spelen, avonturengames, sociale games en puzzelgames.
- Op een werkdag spelen problematische gamers die offline spelen 2u35 en problematische gamers die online spelen 2u47.
- In het weekend spelen de problematische offline spelers 3u56 en de problematische online spelers 3u30.

Uit de afname van de Quick Big Five blijkt dat problematische gamers lager scoren op aardigheid, nauwgezetheid, eigenwaarde en waargenomen controle. Ze voelen zich depressief. (Klein, De Cock, Rosas, Vangeel, Minotte, & Meerkerk, 2012).

OEFENING: Balans voor- en nadelen

Beschrijving:
Met deze oefening bevraag je wat gamen de cliënt oplevert, zowel in positieve als in negatieve zin. Door daarnaast te vragen naar de voor- en nadelen van het veranderen van het gamegedrag krijg je samen met de cliënt zicht op wat dit hem kan opleveren (voordelen) en wat de drempels zijn (nadelen).

Het is belangrijk om voldoende door te vragen. Zo laat je de cliënt alle aspecten die hij beleeft verwoorden, maar laat je hem stilstaan bij de gevolgen op korte én op langere termijn.

Voorbeeld van een ingevulde balans:

GAMEN ZOALS IK HET NU DOE	
voordelen	nadelen
- ik voel me goed als ik scoor - ik ben de beste (gevoel) - ik verbeter mijn skills elke dag - contact met vrienden, samen spelen - ik weet altijd wat doen - tijd vliegt in de vakantie - ik ben mama niet tot last (ze maakt ruzie met papa)	- ogen worden soms moe, hoofdpijn, moeilijk inslapen - ik ben soms kwaad op mezelf als het niet lukt zoals ik wil in het spel, 'loser' - ik ben opgefokt als ik niet kan spelen en maak dan ruzie met mama - mama zeurt als ze me 's nachts betrapt op gamen en weent - ik maak huiswerk niet, doe het slecht op school

VERANDERING GAMEGEDRAG	
voordelen	nadelen
- mama zou fier zijn op mij en minder zeuren, blij zijn - beter kunnen slapen en minder hoofdpijn - me niet meer de hele tijd zo opgefokt voelen	- me vervelen, te veel vrije tijd - me alleen voelen - weinig vrienden zien (woon afgelegen) - wat kan ik doen aan situatie thuis, machteloos

Formulier:
Voor- en nadelen gamen p. 19

AANDACHTSPUNTEN

- Als hulpverlener mag je best sturend zijn bij deze oefening. Probeer door vragen te stellen de cliënt niet enkel de nadelen op korte termijn te laten zien, maar ook hoe gamen een strategie is om moeilijke dingen in het leven niet te voelen, te vermijden.
  De vragen “wat wil je niet?”, “wat vermijd je door te gamen?” en “hoe past gamen daarin?” kunnen helpen om de cliënt zijn experiëntiële vermijding te laten inzien. Deze insteek komt uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). We verwijzen naar de ACT- website voor meer informatie over deze aanpak[2].
- Deze oefening kan sterk de motivatie om te veranderen bij de cliënt aanwakkeren. Literatuur over motiverende gespreksvoering geeft meer informatie over de gesprekstechnische kant van deze oefening.

[2] http://contextualscience.org/

Voor- en nadelen gamen

GAMEN ZOALS IK HET NU DOE	
voordelen	nadelen

VERANDERING GAMEGEDRAG	
voordelen	nadelen

OEFENING: Zelfregistratie activiteiten online-offline

Beschrijving
Het is belangrijk dat de cliënt in het kader van de verdere behandeling het verschil inziet tussen zijn activiteiten in *real life* en in *virtual life*. Indien er sprake is van problematisch gamegedrag zijn er vooral (bevredigende) activiteiten in *virtual life* (online) ten koste van (verplichte) activiteiten in *real life*.

Bespreek op het einde van het gesprek de registratie-opdracht en geef deze aan de cliënt mee. Vraag indien mogelijk deze opdracht te bezorgen voor jullie volgend gesprek.

Formulier:
Zelfregistratie activiteiten on- en offline p. 21

AANDACHTSPUNTEN

- De verhouding in tijd die de cliënt besteed aan *virtual* en *real life* kan ook een belangrijk te bespreken aspect zijn. Oefening *Taart des levens (p.39)* kan je gebruiken om dit verschil te visualiseren.
- Bij elke opdracht die je aan de cliënt meegeeft, heeft het belang om samen met de cliënt te kijken op welk moment van de dag hij de registratie kan invullen.
- Cliënten kunnen hun zelfregistratie ook digitaal doen of op hun smartphone.
- Geef de suggestie om een reminder via smartphone te installeren of andere manier te hanteren om aan de registratie herinnerd te worden (bv. het formulier klaarleggen op het bureau waar hij dagelijks aan zit, of in zetel zodat hij het ziet vooraleer hij aan ontspanning begint).
  De cliënt kan de registratie ook via de PC doen. Dat kan in een excelbestand. U kan dit downloaden via
  www.vad.be/media/2173191/inventarisatie_gamen_en_andere%20activiteiten_blanco.xlsx
- Voor sommige cliënten is het aangewezen om samen met de hulpverlener de registratie op voorhand uit te proberen. De resultaten worden in taartdiagrammen weergegeven.

('Gamen en andere activiteiten'. Werkgroep Autisme en vrije tijd, een samenwerking tussen KIDS, Dageraad, CAD en Limburgse stichting Autisme)

Zelfregistratie activiteiten on- en offline

Activiteiten gedurende 1 week:

Dag	Datum	
Uur/ duur	**Activiteit**	**Opmerking**

I.2. Functieanalyse van het gamegedrag

DOEL

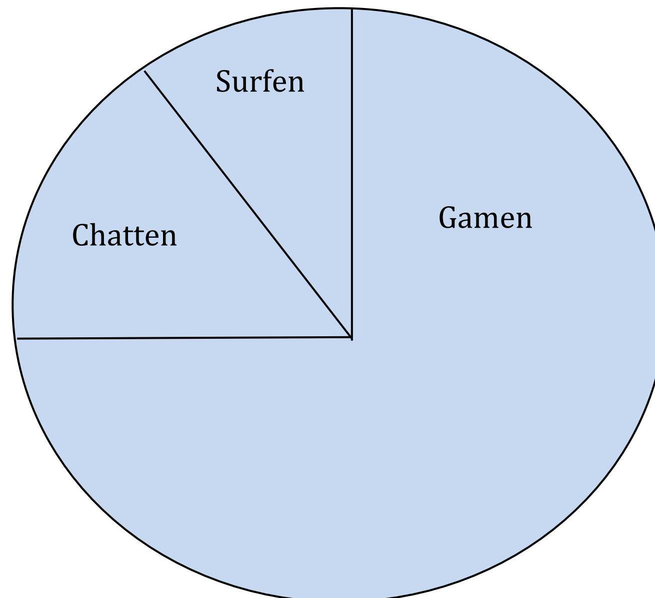
Deze stap in de probleemanalyse heeft tot doel om de functie van het gamegedrag binnen het leven van de cliënt te onderzoeken. Je geeft aan de cliënt als het ware de boodschap dat er een 'sense to his madness' is, dat je begrijpt hoe en waarom gamen een belangrijke rol speelt in zijn leven. Deze functie maakt het mogelijk om de link te leggen met andere problemen waar de cliënt al dan niet last van heeft, om de samenhang tussen op het eerste zicht onafhankelijke problemen te duiden. Doordat de cliënt beseft dat er een logisch verband is tussen de problemen die hij ervaart en inziet dat zijn gedrag een functie heeft, ervaart hij minder machteloosheid. Je introduceert de richting waarin de verandering kan gaan, maakt duidelijk dat ander constructief gedrag dezelfde functie kan vervullen. Daarnaast geeft deze analyse richting aan de terugvalpreventie met betrekking tot het gamegedrag.

OEFENING: Taartdiagram internetgebruik

Beschrijving:
Je vraagt aan de cliënt waar hij het internet allemaal voor gebruikt. Je tekent een cirkel op een blad papier. Deze cirkel is de volledige tijd dat iemand online zit (hier kan je een indicatie over hebben vanuit de zelfregistratie na het eerste gesprek). Je vraagt aan de cliënt om aan te duiden hoeveel tijd hij denkt te gamen, info te zoeken, chatten, website van de school te checken voor huiswerkopdrachten, werkmails te beantwoorden…

Je kan deze oefening inzetten bij cliënten die in het eerste gesprek geen verschil maakten tussen de diverse internetactiviteiten. Vaak lopen deze activiteiten door mekaar. Via deze voorstellingswijze kan je duiden op het verschil in online activiteiten (ontspanning, school/werk, sociale contacten).

Voorbeeld:
In dit voorbeeld geeft de cliënt aan 75 percent van de internettijd met gamen bezig te zijn, 15 percent met chatten en dan nog 10 percent met doelloos surfen.



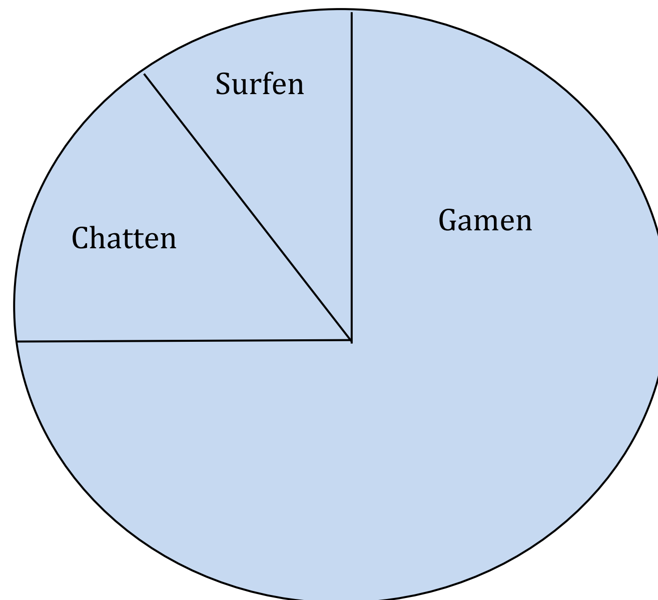
Formulier:
Taartdiagram internetgebruik p. 24

AANDACHTSPUNTEN

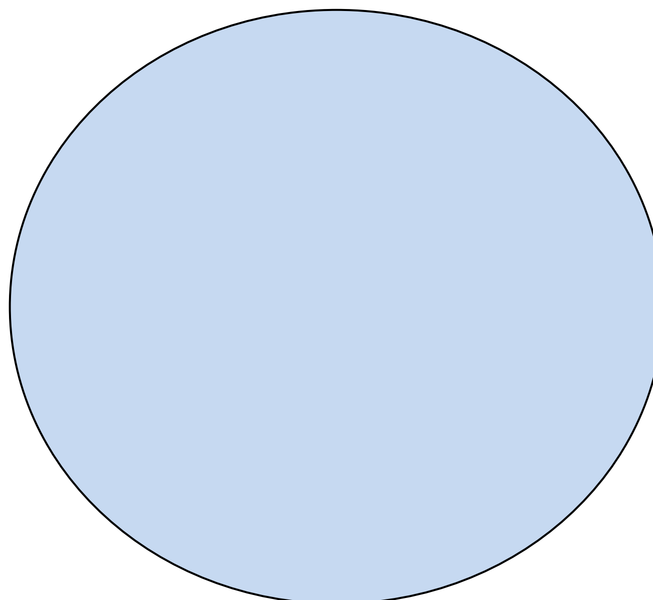
- Deze oefening geeft zicht op het volledige internetgebruik. Uit het CLICK-onderzoek blijkt dat jongeren en volwassenen die gamen ook veel andere online activiteiten hebben zoals chatten, porno, gokken… Het is dus de moeite waard om dit extra te bevragen.
- Deze oefening verduidelijkt het online gedrag van cliënten en zet de hulpverlener op weg in het zoeken naar de functie van internetgedrag. Soms kan dit aanleiding geven tot herdefiniëring van het probleem waaraan gewerkt zal worden.

Taartdiagram internetgebruik

Voorbeeld: Iemand geeft aan dat hij, van de volledige tijd dat hij online actief is, 75 percent van de tijd met gamen bezig is, 15 percent met chatten en dan nog 10 percent met doelloos surfen.



Je eigen internetgebruik:



OEFENING: Kaart van mijn gamegedrag

Beschrijving:
Bij deze methodiek wordt er gefocust op de evolutie die mensen doormaakten. Deze evolutie wordt gevisualiseerd zodat de functie van het gamen en de beïnvloedende factoren zichtbaar kunnen worden. Gamen is niet statisch of onomkeerbaar. Een gedragspatroon heeft zich ontwikkeld over de tijd en men kan zich de vraag stellen: "Hoe ben ik geraakt waar ik nu sta?"

Je kunt deze weg voorstellen als een autoroutekaart. De cliënt tekent op een blad aan de ene kant een beginpunt, bijvoorbeeld 12 jaar en aan de andere kant het punt waarop hij nu staat. Hij mag zelf kiezen hoe hij dat voorstelt. Je vraagt hem om de weg van het ene punt naar het andere te tekenen. Hierop kan hij de goede plaatsen aanduiden waar hij langs gekomen is (positieve ervaringen en personen, plaatsen die hiermee te maken hebben). Verder kan hij de hindernissen en omleidingen uitdrukken (slechte ervaringen en gebeurtenissen, plaatsen en personen die hiermee te maken hebben).

Richtvragen voor de bespreking:
- *Wat leverde/levert gamen me op op dat moment in mijn leven (functie)?*
- *Wat heeft mijn gamegedrag beïnvloed? Wat deed me meer/minder gamen?*
- *Wie of wat heeft het meeste invloed gehad?*
- *Op welke manier hebben levensgebeurtenissen mijn gamegedrag beïnvloed?*
- *Wat heb ik over mijn gamen geleerd dat mij kan helpen in de toekomst?*

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

OEFENING: Functieanalyse

Beschrijving:
Je start met de informatie uit de registratie-opdracht van de cliënt. Je probeert ter voorbereiding van je gesprek over de functie van het gamegedrag het document in te vullen. Zo merk je welke info ontbreekt om de functieanalyse te vervolledigen. Deze info probeer je in vraagvorm tijdens het gesprek van de cliënt te bekomen. De diverse factoren uit deze analyse zetten je als hulpverlener op weg inzake de behandelfocus. De samenhang met andere problematieken zoals depressie, autisme, cannabismisbruik… wordt duidelijk alsook de mate waarin een geïntegreerde aanpak vereist is. Op het einde van dit gesprek kan je best samenvattend het scenario met betrekking tot gamegedrag schetsen aan de cliënt. Dit kan een aanzet geven in dit of volgend gesprek om samen de doelen van de behandeling vast te leggen.

Formulier:
Functieanalyse p. 27

AANDACHTSPUNT
- Bevragen triggers: indien je als hulpverlener het gevoel krijgt het verloop en de functie van het gamegedrag onvoldoende te kunnen vatten, kunnen de vragen rond triggers een verdieping geven over de uitlokkende factoren die het gamegedrag beïnvloeden. Ze zetten de cliënt aan tot nadenken over het verloop van het gamegedrag. Vaak beleven cliënten dit gedrag als een automatisme en staan ze niet stil bij de factoren die het beïnvloeden. De vragen rond triggers die het onwaarschijnlijk maken dat je gaat gamen geven cliënten vaak het gevoel dat ze een keuze hebben, dat ze onder bepaalde omstandigheden niet tot gamen overgaan.

Formulier:
Ontdek je triggers p. 28

Functieanalyse

Externe triggers	**Interne triggers**	**Concreet gedrag**	**Kortetermijngevolg**	**Langetermijngevolg**
Wie?	Gedachte vooraf?	Wat speelde je?	Plezierige en onplezierige effecten (gedachten, lichamelijk, gevoel/emotie)	Negatief en positief gevolg overloop de 7 levensdomeinen: - Familie en gezin - Lichamelijke gezondheid - Arbeid, opleiding en inkomen - Alcohol- en druggebruik - Psychische gezondheid - Vrije tijd/dagbesteding - Vriendschap/sociale contacten
Waar?	Lichamelijk gevoel vooraf?	Hoe lang speelde je?		
Wanneer?	Gevoel vooraf?			
Activiteit vooraf?				

Ontdek je triggers

1. Noteer de **plaatsen** waar de kans het grootste is dat je overgaat tot gamen:

2. Noteer de **mensen** in wiens aanwezigheid de kans het grootste is dat je overgaat tot gamen

3. Noteer **tijdstippen en dagen** waarop de kans het grootste is dat je overgaat tot gamen:

4. Noteer de **activiteiten** waarbij de kans het grootste is dat je overgaat tot gamen:

5. Denk je dat je gamet wanneer je je op een bepaalde manier **voelt**? Lees de volgende stellingen en kruis aan welke op jou van toepassing zijn. Geef bij de stellingen die je hebt aangekruist voorbeelden vanuit je eigen ervaring.

   De kans dat ik ga gamen is groot

   - aan het einde van of tijdens een moeilijke dag
   - als ik tegen iets aanloop wat angst of onrust oproept
   - als het niet is gelukt om te doen wat ik gepland had
   - als ik het gevoel heb dat er misbruik van me is gemaakt
   - als ik me verveel
   - als ik me in sociale situaties bevind
   - als ik me slecht voel over mezelf
   - als ik depressief ben
   - als ik me energiek en high wil voelen
   - als ik voor een moeilijk probleem sta
   - als ik aardig wil zijn
   - als ik wens dat mijn persoonlijkheid anders zou zijn
   - anders…

6. Noteer plaatsen waar het **onwaarschijnlijk** is dat je overgaat tot gamen:

7. Noteer de mensen in wiens aanwezigheid het **onwaarschijnlijk** is dat je tot gamen overgaat:

8. Noteer tijdstippen en dagen waarop het **onwaarschijnlijk** is dat je tot gamen overgaat:

9. Noteer de activiteiten waarbij het **onwaarschijnlijk** is dat je tot gamen overgaat:

(van Mil, van Erp, Dijkstra & de Fuentes-Merillas, 2012)

I.3. De (sociale) context van het gamegedrag

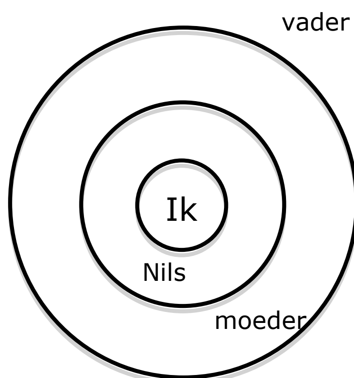
DOEL
Met deze stap in de probleemanalyse leg je de focus op belangrijke personen in het leven van de cliënt, zowel online als offline. Je bekijkt ook hoe de sociale context 'hier en nu' is, en hoe de cliënt zich die 'idealiter' voorstelt.

OEFENING: Circle of trust

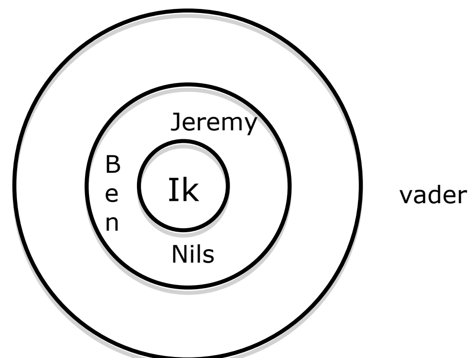
Beschrijving:
Maak deze oefening samen met de cliënt. Kopieer vier cirkels: één cirkel staat voor de huidige context online (virtual life), één voor de huidige context offline (real life), één voor de ideale context online en één voor de ideale context offline. De cliënt is de 'ik' die centraal staat in elke cirkel. Je vraagt de cliënt aan te duiden wie in zijn leven aanwezig is. Naarmate mensen dichter naar het midden van de cirkel (in afstand) worden geplaatst, staan ze in de beleving van de cliënt dichter bij hem. De vergelijking tussen het aantal contacten online en offline is belangrijk. Hierbij bevraag je best hoe de cliënt deze relaties beleeft (positief, negatief, wederkerigheid). De vergelijking tussen de huidige situatie inzake sociale contacten offline en de gewenste situatie offline geeft weer of de cliënt vindt dat hij voldoende sociale contacten heeft en of hij meer of positievere contacten wil leggen offline.

Voorbeeld:

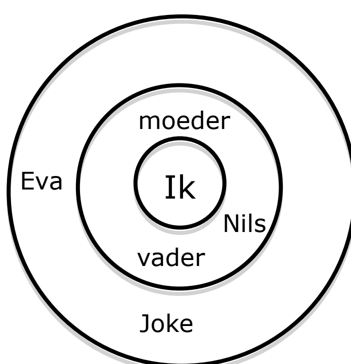
Huidige situatie: *real life*



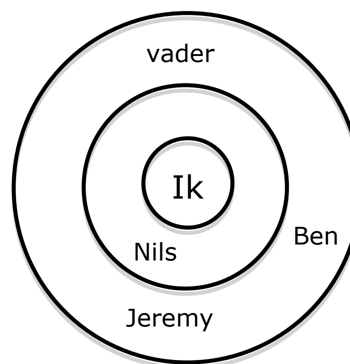
Huidige situatie: *virtual life*



Ideale situatie: *real life*

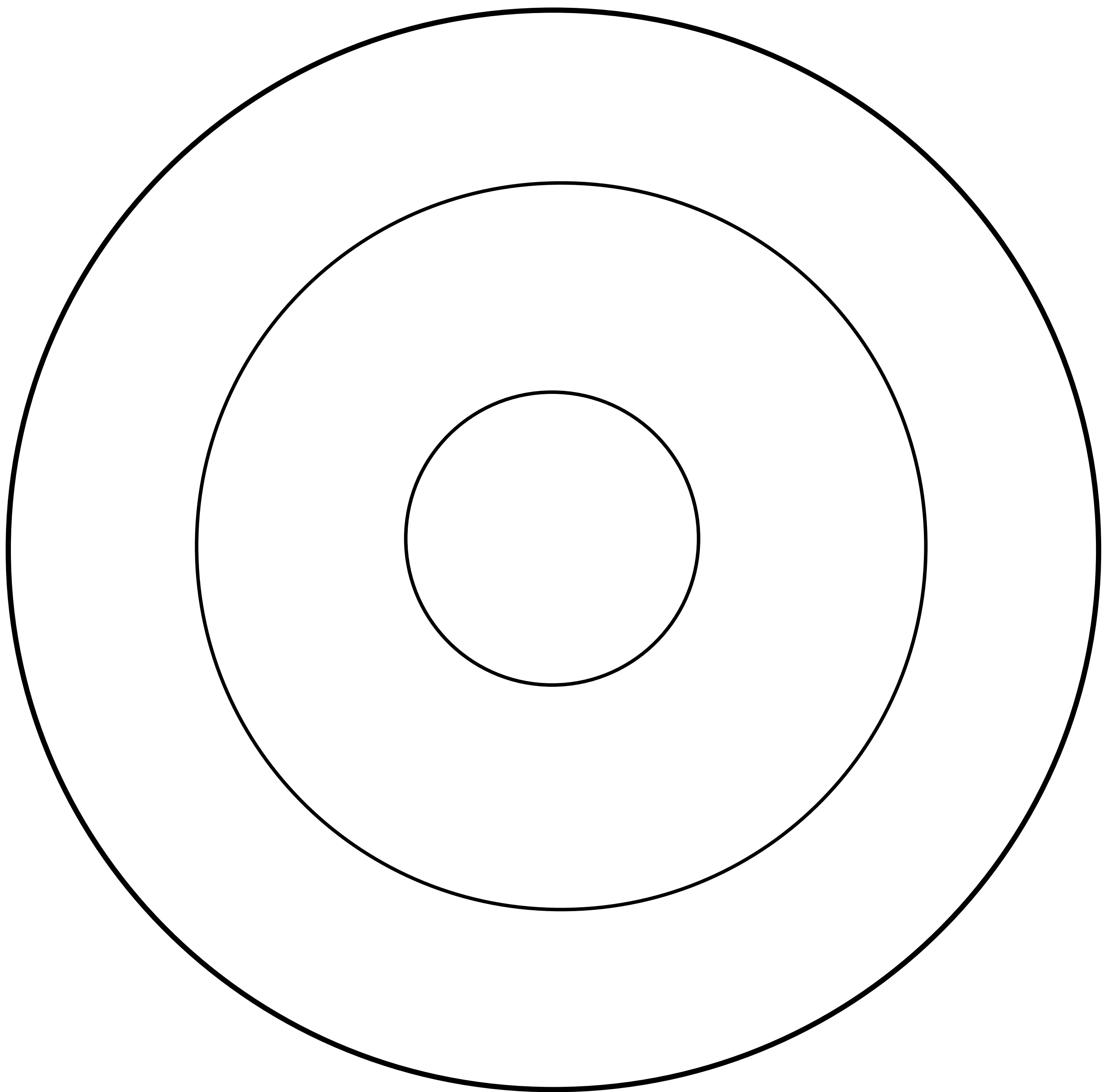


Ideale situatie: *virtual life*



Formulier:
Circle of trust p. 31

Circle of trust



OEFENING: Ieder zijn Atomium

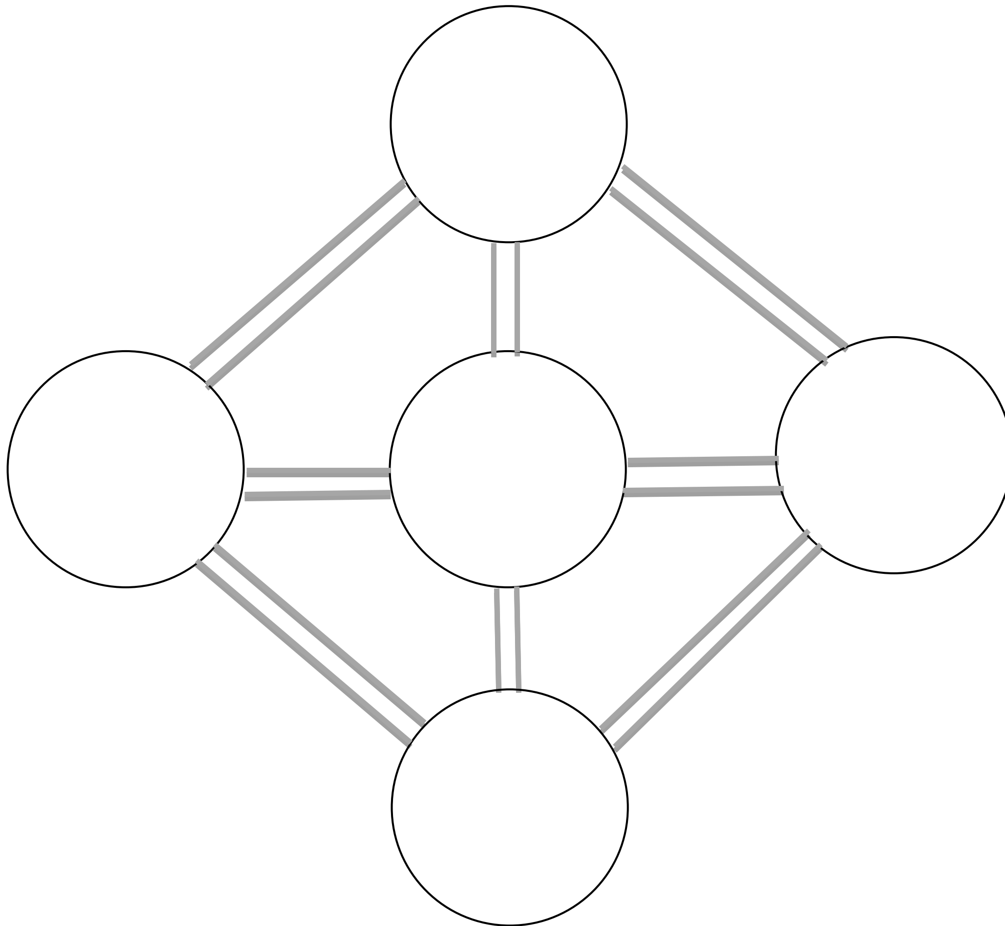
Beschrijving:
Deze oefening brengt, net als de voorgaande methodiek, het sociale netwerk van de cliënt in kaart alsook de invloed die zijn gamegedrag hierop heeft. De oefening spitst zich toe op 'sociale steun'. Licht eerst de verschillende soorten sociale steun toe (praktische steun, emotionele steun, gezelschap, advies en informatie). Je vraagt aan de cliënt om voorbeelden te geven van deze vormen van steun. Zo kan je toetsen of hij kan differentiëren tussen de verschillende soorten. Zeg aan de cliënt dat je nu zou willen dat hij zijn sociale netwerk tekent. De inspiratie qua tekening is het Atomium: bollen die met mekaar verbonden zijn. Vraag hem om eerst een centrale bol te tekenen, dat is de cliënt zelf. Dan tekent hij voor elke persoon in zijn leven een bol. De plaats en de afstand van die bollen/personen ten opzichte van zijn eigen centrale bol duidt op hoe ver/dichtbij die persoon ten opzichte van de cliënt staat. Vervolgens kleurt hij de bollen van het Atomium in volgens de steun die hij ontvangt, bijvoorbeeld praktische steun = blauw, emotionele steun = rood, gezelschap = geel en informatieve steun = groen. Eén bol/persoon kan verschillende kleuren krijgen. Mocht de cliënt het lastig vinden om een Atomium te tekenen kan hij het formulier gebruiken. Bollen kunnen toegevoegd worden.

Begeleidende vragen kunnen zijn:
- *Wat valt je op?*
- *Staan er mensen dicht bij jou? Wie?*
- *Welke soorten steun vind je?*
- *Aan wat voor steun heb je meer of minder behoefte? En van wie?*
- *Bedenk twee dingen die je zou kunnen ondernemen om de steun die je nodig hebt te vergroten.*

(Drug, drugger, drugst, CGGZ Brussel - Primavera)

Formulier:
Ieder zijn Atomium p. 33

Ieder zijn Atomium



OEFENING: Betrekken van ouders

Bij de behandeling van jongeren is het belangrijk om ouders van bij het begin te betrekken. Zij vormen een informatiebron met betrekking tot het (game)gedrag van de cliënt. Zij kunnen in een latere fase een steun zijn bij het bekomen van gedragsverandering.
Vaak weten ouders niet welk beeld ze zich dienen te vormen van wat er met hun kind aan de hand is. "Hoe problematisch is dat gamen nu?".
We sommen hier enkele methodieken op die psycho-educatie en handvaten met betrekking tot afspraken rond het gamen faciliteren.

- Samen gamen zonder ruzie

Beschrijving:
Bekijk als hulpverlener waar en wanneer de ouders samen met de jongere kunnen gamen. Dit kan samen in de gespreksruimte van de hulpverlener of thuis bij het gezin. In deze laatste situatie kan de hulpverlener eventueel op huisbezoek gaan. Zo kan de cliënt uitleggen hoe het spel werkt, wat hij er leuk aan vindt. Ouders leren zo inzien wat er de jongere aantrekt in het spel. Ze mogen vragen stellen over wat ze zien, maar er mag niet geruzied of gesanctioneerd worden. De hulpverlener schat in of zijn aanwezigheid als buffer gewenst is.

Op de website 'Game-advies op maat' vind je meer tips rond hoe een jongere het gesprek met zijn ouders kan aangaan[3].

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier

-Afspraken rond het gamen

Beschrijving:
Als je als hulpverlener inschat dat er anders onvoldoende ruimte blijft voor een constructieve houding naar de begeleiding toe, dan is het belangrijk om van bij de start van de begeleiding afspraken te maken over het gamen tussen de cliënt en zijn ouders. Probeer hierbij als hulpverlener te sturen naar op dit moment realistische verwachtingen bij de ouders. De afspraken zijn geen eindpunt, eerder een verduidelijking van de huidige situatie.

[3] http://www.gameadviesopmaat.nl/

I.4. Doelen stellen

DOEL

Na de analyse van het gamegedrag en de sociale context is het belangrijk om ter afronding van deze fase van probleemanalyse duidelijk te stellen waar cliënt en hulpverlener samen aan willen werken met betrekking tot het gamegedrag. Ook wordt deze denkoefening best gemaakt naar de andere levensdomeinen. Deze doelstellingen fungeren als leidraad in de keuze van de specifieke thema's uit deel II.

Ter inspiratie:

Je kan samen met de cliënt ook surfen naar de website www.mijndoelenstellen.nl. Daar doorloopt de cliënt een aantal stappen die hem helpen doelen te stellen (via suggesties en gerichte vragen) en dit op te volgen. Op deze website vind je een groot aantal doelen, verdeeld over een aantal onderwerpen. Voor volwassenen zijn de onderwerpen: lichamelijke functioneren, opvoeding, praktisch functioneren, psychisch functioneren, middelengebruik, zingeving, dagbesteding, financiën, huisvesting, relaties, vriendschap en sociale contacten. Voor jongeren zijn de onderwerpen: wonen en leven, ouders en gezin, vrije tijd, instanties en autoriteiten, relaties en seksualiteit, gezondheid en uiterlijk, school en werk, vriendschap en sociale contacten.
Je kan de cliënt dit ook thuis laten doen en via de website laten mailen naar jou. Op die manier krijg je inzage in de doelenlijst van de cliënt en kan er in de volgende sessies gewerkt worden aan de gestelde doelen.

OEFENING: Ontwikkelingstaak

Beschrijving:
Bij jongeren en hun ouders kan het helpen om psycho-educatie te geven over de ontwikkelingstaken eigen aan deze fase in het leven van de jongere. Er kan ook samen gekeken worden hoe ze deze zien op dit moment en ook hoe het gamen meehelpt of in de weg staat bij hun verdere ontwikkeling. Door stil te staan bij gemiste ontwikkelingstaken wordt het voor de cliënt en zijn omgeving duidelijk in welke mate deze taken mee deel uitmaken van de begeleiding, in de vorm van bijvoorbeeld communicatietraining of planning. Vaak leren gamende jongeren te weinig rond emotie, relaties met anderen en verantwoordelijkheid.
Dit is niet enkel merkbaar bij jongeren, maar ook bij volwassenen die al sinds hun adolescentie (15-23 jaar) gamen of met een andere verslaving kampen.

Formulier:
Ontwikkelingstaken adolescentie p. 37-38

Ontwikkelingstaken adolescentie

ONTWIKKELINSGTAAK	WELKE INVLOED HEEFT GAMEN OP DEZE TAAK	
	GEVAREN	VOORDELEN
1. Nieuwe en meer volwassen en betekenisvolle relaties uitbreiden met leeftijdsgenoten. (vriendschapsrelaties, werkrelaties, …)		
2. Je eigen lichaam aanvaarden en hier verantwoord gebruik van maken. (seksualiteit, seksuele geaardheid, omgaan met eigen sterktes en zwaktes, …)		
3. Ontwikkelen van een eigen identiteit met eigen waarden en normen. Een leven opbouwen op basis van deze waarden en normen.		
4. Eigen onafhankelijkheid opbouwen waarbij verantwoordelijkheid wordt genomen voor het eigen denken/zeggen en doen.		

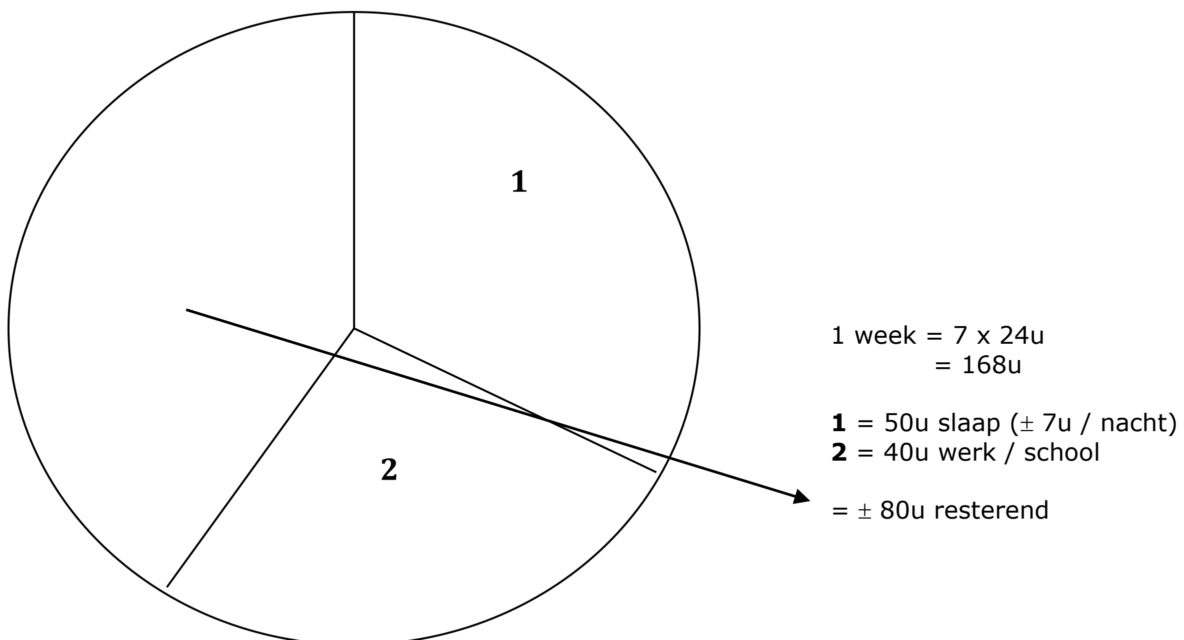
ONTWIKKELINGSTAAK	WELKE INVLOED HEEFT GAMEN OP DEZE TAAK	
	GEVAREN	VOORDELEN
5. Loslaten en loskomen van de ouders op een goede manier.		
6. Inzicht verwerven in de samenleving waar men deel van uitmaakt. Nadenken en je goed kunnen voelen in een samenleving met zijn kansen en beperkingen. (bv. sociaal verantwoord gedrag ontwikkelen)		
7. Plannen en keuzes maken voor de toekomst. (loopbaan, partner, …)		
8. Op een verantwoordelijke manier omgaan met vrije tijd. Een doel ontwikkelen in je leven.		

OEFENING: Taart des levens

Beschrijving:
Het opzet van deze oefening is om zicht te krijgen op de huidige levenssituatie (de hoeveelheid tijd die een levensdomein inneemt op weekbasis).
De cliënt krijgt een werkblad met een cirkel met daarnaast een opsomming van de verschillende levensdomeinen. Je vraagt dat hij deze domeinen indeelt volgens ruimte (tijd) die het domein inneemt op een week. Veel tijd betekent een groot stuk, weinig tijd een klein stuk. Dit wordt het best met een voorbeeld geïllustreerd. Het is belangrijk om hierbij te bevragen waarom een bepaald levensdomein niet in de cirkel wordt geplaatst, en hoe gamen een invloed uitoefent op deze levensdomeinen. Als blijkt dat de cliënt veel tijd besteedt aan één levensdomein, bekijk je samen welke andere activiteiten moeten wijken ("wat deed hij vroeger?").

De oefeningen *'Zelfregistratie gamegedrag' (p.21)* en *'Taartdiagram van internetgebruik' (p.24)* kunnen erbij genomen worden. De extra info over de tijd besteed aan gamen kan je visualiseren in de taart des levens, zodat duidelijk wordt voor de cliënt hoe de verhouding gamen en andere levensdomeinen in mekaar zit.

Voorbeeld:



Levensdomeinen:
- school/werk
- familie
- vrienden
- lief
- sport
- gamen
- tv
- hobby
- uitgaan
- jeugdbeweging
- andere: …

Formulier:
Taart des levens p. 41

AANDACHTSPUNT

- Je krijgt via deze oefening informatie over hoeveel uur de cliënt gemiddeld slaapt per week. Gamers blijven vaak lang op en hebben een onregelmatig slaappatroon. Bespreek met de cliënt of hij overdag voldoende uitgerust is met zijn huidig slaappatroon. Zo niet werk eerst aan het verbeteren van de slaaphygiëne. Als dit niet volstaat om de slaap te herstellen, verwijs je best door naar een slaapcentrum. Zij kunnen vaststellen of er sprake is van een slaapstoornis en gepaste hulp adviseren.

PSYCHO-EDUCATIE

Een weldoende rust vraagt een goede slaaphygiëne. Vele slaapproblemen zijn het gevolg van slechte slaapmanieren.
Wat kan je zoal doen om beter te slapen?

We sommen enkele basisregels met betrekking tot slaaphygiëne op:

- Ga pas naar bed als je je slaperig voelt.
- Doe in bed niets anders dan slapen (niet naar de televisie kijken, niet lezen, niet piekeren); seksuele activiteiten vormen de uitzondering op deze regel.
- Als je na ongeveer 10 minuten niet slaapt, ga dan naar een andere kamer. Je hoeft niet op de klok te kijken. Het is de bedoeling dat je in bed niet lang wakker ligt, zodat je je bed weer uitsluitend met slapen in verband brengt. Blijf net zo lang in de andere kamer als je wil. Ga pas naar bed terug als je je slaperig voelt. Kun je opnieuw niet inslapen, herhaal dan de procedure.
- Als je 's nachts opstaat, zorg er dan voor dat je bezigheden niet al te nuttig of al te plezierig zijn.
- Vermijd al te inspannende of opwindende bezigheden vóór het slapen gaan.
    - Eet geen maaltijd meer in de twee uur voor het slapengaan.
    - Alcohol lijkt het inslapen te bevorderen, maar zorgt voor een verkorte en oppervlakkige slaap.
- Sluit elke avond, vóór het naar bed gaan, af met een vast 'ritueel', bijvoorbeeld het huis afsluiten, de kamer opruimen, een glas melk drinken, een douche nemen. Voer de diverse handelingen steeds in dezelfde volgorde uit.
- Sta iedere morgen (ook in het weekend) op hetzelfde tijdstip op, onafhankelijk van het aantal uren dat je hebt geslapen.
- Doe liever geen dutjes overdag. Is dit niet te vermijden, houd je dan aan een vast tijdstip.

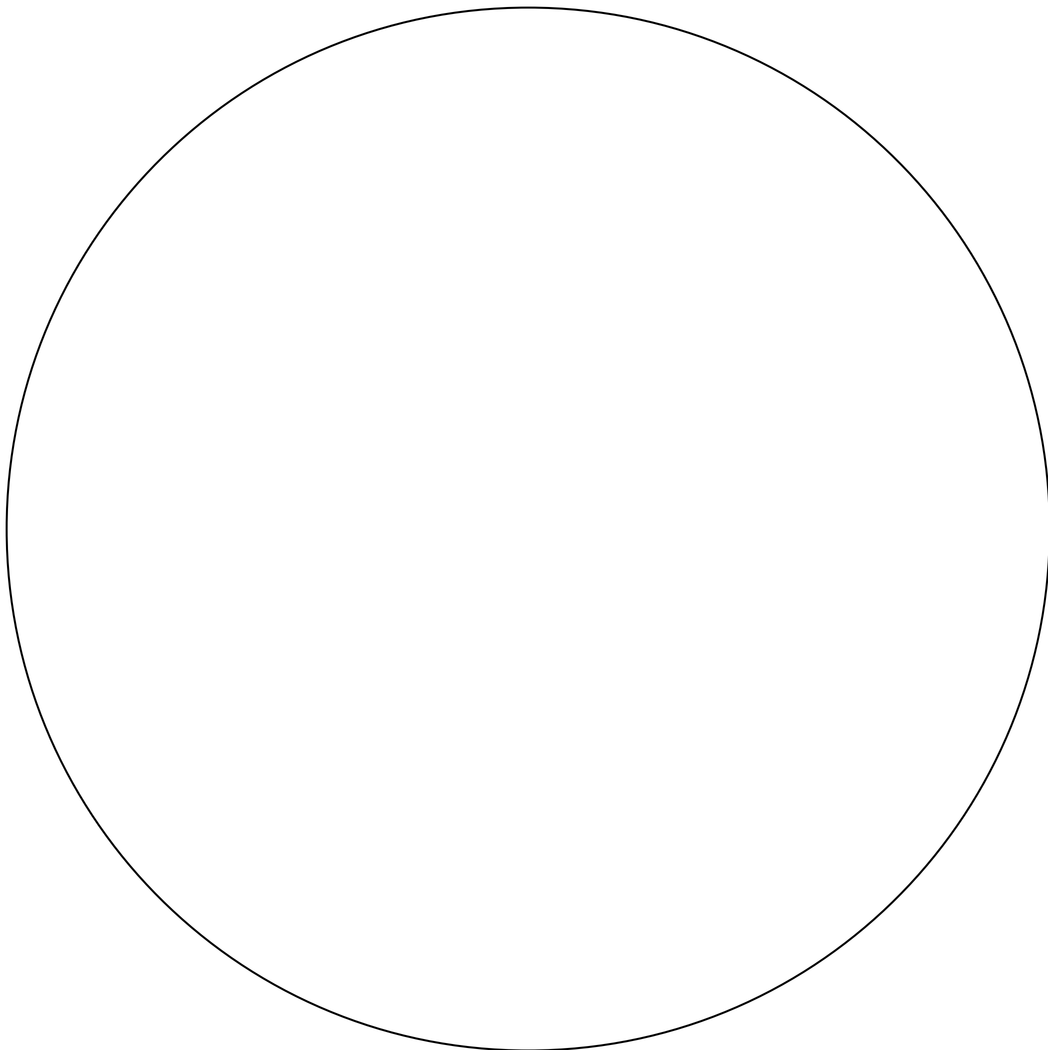
Taart des levens

Tijdens één week (= 168u) besteed je tijd aan verschillende zaken: school/werk, vrienden, gezin, ontspanning…

Probeer in deze cirkel (taart) aan te duiden hoeveel tijd je besteedt aan verschillende levensdomeinen:

- school/werk
- familie
- vrienden
- lief
- sport
- TV
- hobby
- uitgaan
- jeugdbeweging
- andere: …

Als je aan iets veel tijd besteedt dan zal dit een groot stuk van de taart innemen.



OEFENING: Ideale huis

Beschrijving:
Met deze creatieve oefening kan je de cliënt laten tekenen hoe hij zijn toekomst ziet en wat daarin belangrijk is. Zo kan je samen met hem onderzoeken welke stappen er nodig zijn en welke obstakels er zijn om dit 'ideale huis' te verwezenlijken. Deze oefening biedt dankbaar materiaal om op een aantal toekomstige wensen in te gaan en om te kijken hoe het leven er moet uitzien om dit allemaal te bereiken.

Instructie: "*Ik heb een opdracht die niet zo traditioneel is, dus als je dit niet ziet zitten mag je het natuurlijk zeggen. Mijn vraag is om je ideale huis te tekenen en daarna praten we er verder over.*" Geruststellend vertel je er bij dat je hiervan geen vergezochte psychische analyse zal maken. Het is eerder een manier om erachter te komen wat de cliënt belangrijk vindt.

Nadien bekijk je met de cliënt zijn tekening. Je kan via volgende richtvragen tot zijn toekomstbeeld komen en zicht krijgen op de obstakels die er zijn om dit te bereiken.
- *Kan je me rondleiden in je huis alsof je dit huis wil verkopen?*
- *Waar leef je hoofdzakelijk? Waar voel jij je het leukste in dit huis?*
- *Welke plaats vind je niet zo leuk en waarom?*
- *Lopen er mensen rond in huis en wie zijn dat? Wat doen deze mensen het liefste in huis, waar zitten zij het meeste?*
- *Is er een dier?*
- *Ontvang je graag mensen en in welke ruimte is dit dan?*
- *Is dit jouw huis of woon je bij je ouders in?*
- *Benoem dingen die je opvallen: bv. heel licht getekend, geen kleur… Vraag om toch kleur aan de tekening te geven of de tekening meer nadrukkelijk te maken? Is dit gevoelsmatig mogelijk of niet. Is het een klein huis of een groot huis? Staat er veel in het huis? Is er veel licht in het huis of zijn er juist geen ramen? …*

Benodigdheden: papier, stiften, kleurpotloden, wasco's…
(Oefening aangereikt door Annick Segers, CGG Waas & Dender)

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

OEFENING: Mijn toekomst

Beschrijving:
'Mijn toekomst' is een oefening die jonge mensen concreet laat nadenken over hun toekomst op verschillende levensdomeinen. Dit in de hoop hen belangrijke doelen en waarden te laten formuleren. Zo kan enerzijds dissonantie ontstaan, wat verandertaal en 'beweging' uitlokt, anderzijds kan de zelfwaarde worden opgekrikt. Het is ook een oefening die identiteitsversterkend kan werken.

De opdracht luidt als volgt: *"probeer je eens voor te stellen hoe je leven er over 10 jaar uit zal zien of hoe je zou willen dat je leven er dan uitziet?".* Het opzet van de oefening is cliënten in een andere rol te zetten, bijvoorbeeld van partner, van ouder of van werknemer kortom van 'zichzelf in volwassen versie' met alle uitdagingen en verantwoordelijkheden die daarbij horen. Zo kunnen gedachten en uitspraken uitgelokt worden die kunnen helpen het huidig gamegedrag in beschouwing te nemen, in vraag te stellen.

We sommen enkele concretiserende vragen op. Als begeleider laat je hierbij je inspiratie werken en bouw je verder op de antwoorden van de cliënt.

- *Heb je daar al een beeld van?*
- *Woon je dan al alleen? In een huis of in een appartement? Denk je dat er een tussenfase zal zijn voor je je settelt?*
- *Zou je werken? Welk type van werk?*
- *Relatie? Soort relatie? Hoe invullen? Geloof je in levenslange relaties?*
- *Uitgaansleven? Sociale leven in het algemeen? Vrije tijd? Reizen?*
- *Wel of geen kinderen? Op welke leeftijd? Zo ja welke waarden zou je hen willen meegeven?*
- *Wil je huisdieren? Zo ja, welke?*
- *Is luxe belangrijk?*
- *Zou je in de stad willen wonen of op de buiten? Is huis, inrichting… belangrijk?*
- *Levensbeschouwing?*

Vervolgens kan je overgaan naar het game-gedrag:

- *Hoe denk je dat je gamegedrag eruit zal zien in die fase van je leven?*
- *Hoe zou je je kinderen willen opvoeden (als cliënt er wil) - ook wat betreft gamen?*
- *Hoe denk je dat het voor je partner zal zijn als je dan nog veel gamet?*

De jongere denkt dus actief toekomstgericht na over zichzelf in verschillende rollen en contexten. Dit kan reflectie op gang brengen over de doelstellingen die hij wil bereiken en de invloed die het game-gedrag hierop zou kunnen hebben. Bv "Ik denk niet dat mijn vrouw het leuk zal vinden als ik later na het werk uren game terwijl zij het huishouden doet" of "Ik denk niet dat ik het me later zal kunnen permitteren onuitgeslapen te gaan werken na een nachtje gamen". Praten over een andere levensfase kan verandertaal uitlokken, of indien de jongere reeds beslist heeft te willen veranderen, dit gevoel nog versterken.

Door te praten over de toekomst kan je ook voor de jongere belangrijke waarden in het vizier nemen bv. verantwoordelijkheid, familiegerichtheid, zelfstandigheid... Hierover van gedachten wisselen kan het zelfwaardegevoel van de jongere aanscherpen, en zo de motivatie verhogen.

AANDACHTSPUNTEN

- Dit is een oefening voor jongeren die zich eerder situeert binnen vroeginterventie. Toch kan deze ook in bepaalde behandelscenario's een plaats krijgen.
- Het is van belang bij deze oefening niets te forceren. Sommige jongeren hebben nog niet (zo concreet) nagedacht over hun toekomst. Hoewel dit veelzeggend kan zijn, hoeft dit niet als negatief te worden gezien. Dring dan zeker niet aan.
- Soms is er een grote discrepantie tussen hoe jonge mensen hopen dat hun volwassen leven er zal uitzien en hoe ze denken dat het zal zijn. Soms wordt duidelijk hoeveel stress de toekomst vol verantwoordelijkheden hen bezorgt. Het is uiteraard erg belangrijk hier voldoende ruimte aan te geven.
- Binnen de groep mensen die problematisch gamen zit een subgroep mensen met autisme. Zij kunnen vaak moeilijk het perspectief van de ander innemen. Bespreek met hen perspectiefname als deze oefening moeilijk loopt.

Oefening gebaseerd op de toekomstoefening uit "*Vroeginterventieprogramma voor jonge druggebruikers*" bij CGG Eclips *(*Hilde De Neve 2003*).*

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

OEFENING: Week zonder internetgebruik[4]

Beschrijving:
Bespreek met de cliënt en zijn omgeving een week zonder internetgebruik. Het doel van deze periode is inzicht te geven in de mate waarin het gamegedrag een dagelijkse gewoonte is geworden en hoe lastig de cliënt het heeft om zich aan deze afspraak te houden.

AANDACHTSPUNTEN

- Bespreek zeker met de cliënt (en zijn omgeving) het gegeven van volledig te stoppen met alle internetgebruik. Dit is in onze huidige samenleving enkel realistisch voor een kortere tijdsperiode.
- Indien dit werkelijk niet haalbaar blijkt omwille van school of werk, maak je duidelijke afspraken. Je stipuleert samen met welk doel internet mag worden gebruikt, hoe lang, hoe vaak, op welk specifiek moment, met wie, wat als de cliënt zich niet aan de afspraak houdt.
- Het toestel (smartphone, tablet, PC…) waarop gegamed wordt, vormt met al zijn accessoires en applicaties een externe trigger om te denken aan games en zin te krijgen om te spelen. Cliënten die problematisch gamen brengen vaak ook veel tijd door op internet voor andere toepassingen.
- Formuleer met de cliënt een alternatieve tijdsinvulling voor de vrijgekomen tijd, zodat hij niet zal gamen.
- Formuleer de doelstellingen SMART (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en in tijd afgebakend).
  Bv. "Ik bel morgen na het werk naar drie vrienden om te vragen of ze met mij badminton gaan spelen zaterdagnamiddag. Ik zal een terrein reserveren."
  Bv. "Ik ga deze week elke avond om middernacht slapen."
  Bv. "Ik doe elke dag mijn post open en rangschik die onmiddellijk volgens dringendheid van betalen."
  Bv. "Van maandag tot vrijdag speel ik van 20.00u tot 22.00u het game … (geen andere of online spelen)."
  Bv. "Als ik me van maandag tot vrijdag elke dag aan de afspraak van 2 uur spelen heb gehouden, mag ik op zaterdag en zondag 3 uur spelen."

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

[4] Deze oefening is aangewezen als je cliënt als doel heeft te minderen of te stoppen en tegelijkertijd aangeeft dat hij dit probleemloos kan.

DEEL II: SPECIFIEKE THEMATA BEHANDELING

Inhoudstafel deel II:

II.1 UITBOUW *REAL LIFE* ACTIVITEIT

DOEL
Na de analyse van on- en offline leven besluiten gamers vaak dat ze hun leven buiten de computer (opnieuw) meer willen uitbouwen.

Ze merken echter dat ze weinig activiteiten hebben in *real life* en ze beleven weinig plezier aan deze activiteiten in verhouding met het plezier dat ze online ervaren. Gamers geven door minder te spelen een belangrijke bron van plezier, ontspanning en bevrediging op, en kunnen dit enkel volhouden als ze op een andere manier dit gemis lenigen.

Ze weten niet (meer) in welke richting ze hun leven willen sturen of beoordelen die richting als onhaalbaar. Door meer stil te staan bij wat ze echt belangrijk vinden op het vlak van waarden, in plaats van meteen te focussen op concrete doelen en activiteiten, kan je hen op weg helpen.

Vaak kennen gamers een onevenwicht in hun activiteiten in de richting van ontspanning, namelijk gamen. Het is belangrijk hen te leren een evenwicht te vinden in hun dagindeling tussen inspanning en ontspanning.

Ook is het belangrijk eerst de inspanning en dan de ontspanning uit te voeren zodat die laatste niet als uitstelgedrag kan fungeren. (zie Thema 2)

Het uitvoeren en oplijsten van de positieve activiteiten in *real life* biedt gamers een (visueel) tegengewicht voor de positieve en plezierige ervaring die gamen is.

Gamers kunnen moeilijk differentiëren tussen een lichaam dat gespannen is (door de opwinding van het spel) en een lichaam in rust. Hun lichaam blijft ook in stress na een gamesessie, zodat ze die spanning meenemen naar de volgende activiteit (sociale contacten, klusje doen, slapen gaan) wat die nieuwe activiteit vaak negatief beïnvloedt. Relaxatieoefeningen kunnen helpen om hun lichaam rust te laten ervaren.

Zintuiglijke beleving is bij games vooral beperkt tot visuele, auditieve (soms tactiele) ervaringen. Het beleven van de verschillende zintuigen kan de ervaring van wat je doet op dat moment vollediger maken in *real life* en is een hulpmiddel om ook weinig uitdagende activiteiten als de moeite waard te beleven. Meer uitleg hieronder in Psycho-educatie: Flow.

PSYCHO-EDUCATIE FLOW

Gamen is spannend. Gameontwikkelaars weten dat ze de games best zo ontwikkelen dat mensen blijven spelen. Ze streven er naar dat gamers zoveel en zo lang mogelijk met hun game aan de slag zijn. Wat maakt dat spelers zo gemotiveerd zijn om te gamen en veel minder of niet om bijvoorbeeld huiswerk te maken? Het antwoord is 'flow'. Activiteiten in *real life* brengen mensen minder snel naar flow-beleving: ze vragen een langere opbouw naar flow of bieden er minder garantie op.

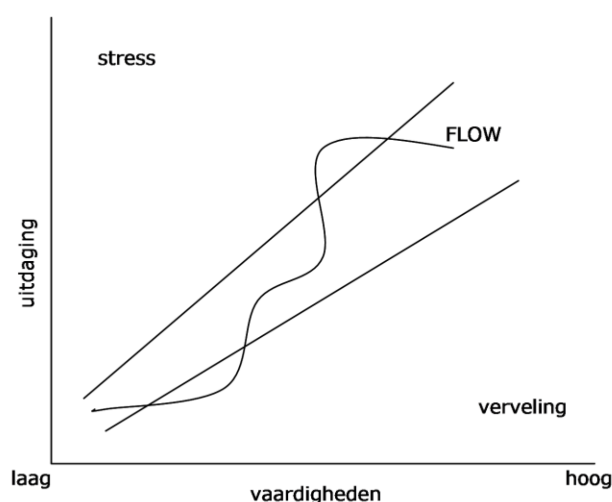
Het concept 'flow' werd bedacht door de psycholoog Mihaly Csikszentmihalya. Het verwijst naar een ervaring die je totaal in beslag neemt, waarmee je zo geconcentreerd bezig bent dat de tijd lijkt voorbij te vliegen en je helemaal niet bewust bent van wat er rondom je gebeurt. Zelfs honger, temperatuur en zelfgevoel gaan aan ons voorbij. We ervaren flow wanneer onze vaardigheden perfect aansluiten op de uitdaging die we moeten aangaan. Als er een uitdaging is die voor ons te moeilijk is en we hebben de vaardigheden niet om die uit te voeren, dan is de kans groot dat we afhaken omdat we stress en onrust ervaren. Hetzelfde geldt als een taak/opdracht te gemakkelijk is, dan is de kans ook groot dat we na een tijdje ermee stoppen omdat de taak ons verveelt.

Andere kenmerken van een 'flow-ervaring' zijn dat er directe feedback is over wat we aan het doen zijn en dat we intrinsiek gemotiveerd zijn voor de activiteit. Het spelen op zich is belonend en de punten of andere winst zijn de kers op de taart.

Ook in real life kan je flow ervaren, denk bijvoorbeeld aan skiën: het vraagt je volledige aandacht of je valt. En er is onmiddellijke feedback/beloning in de vorm van niet vallen en van de berg afsuizen.

Het unieke aan games is dat naarmate de speler vordert in het spel en vaardigheden aanleert, het spel hierop automatisch inspeelt: je geraakt in een hoger level, je geraakt verder in het spel waar je nieuwe uitdagingen te wachten staan. Games zijn geprogrammeerd om in te spelen op de huidige vaardigheden van de speler. Wanneer de speler de vaardigheid nog niet heeft, biedt de game onmiddellijk de mogelijkheid om hierop te oefenen: op die manier zorgt de game ervoor dat de speler steeds op de door hem of haar hoogst bereikbare, meest uitdagende moeilijkheidsgraad speelt.

Gameontwikkelaars doen hun best om het spelen op zich, de spelervaring, zo aantrekkelijk mogelijk te maken door zoveel mogelijk je aandacht te trekken (zintuigen, tempo, dynamiek). Het is dus gemakkelijk om bij het spelen van een game flow te beleven.



De intense ervaring en intrinsieke motivatie (flow) kan je ook bereiken in een *real life*-activiteit. Het is belangrijk dat gamers dit (terug) leren ontdekken en ervaren.
Niet alle activiteiten hoeven voor een hoog fysiek/mentaal inspanningsniveau te zorgen om ervan te kunnen genieten, om erin op te gaan. Ook activiteiten met weinig uitdaging, 'saaie' activiteiten kunnen zich lonen. Elke activiteit kan een flow-ervaring bieden als je ze op de juiste manier aanvat. Het gaat je misschien niet meteen lukken van de eerste keer, maar vraagt volhouden en oefenen.
Samen met de cliënt kan gezocht worden welke activiteiten een lichte spanning opleveren of gewoonweg geen spanning opleveren, maar toch op zich belonend zijn. Dit kan door je verwachtingen en vaardigheden aan te passen aan het niveau van uitdaging van de activiteit. Mensen kunnen leren om de aandacht te verleggen naar het zo volledig mogelijk in zich opnemen en beleven van een ervaring in het hier-en-nu die weinig uitdaging vormt op het vlak van vaardigheden. Het focussen op alle zintuigen, het vertragen, het uitvoeren van een activiteit niet om het resultaat maar om het proces, om de rust. Het besef dat een activiteit direct verband houdt met een waarde waar je als mens aan hecht, kan maken dat je motivatie haalt uit het stellen van de activiteit en niet het resultaat.

OEFENING: Zelfregistratie activiteiten on- en offline level 2

Beschrijving:
De registratieoefening uit het algemene deel geeft al heel wat info over de activiteiten van de cliënt. Met deze oefening focus je specifiek op wat hij plezierig vindt. Het geeft inzicht in welke activiteiten ze doen, hoe tevreden ze met deze activiteit waren, wat hen tevreden stemt (resultaat of proces) en hoe plezierig ze de activiteit vonden.
Bekijk zowel uitdagende als 'saaie' activiteiten, taken (werk, school, huishouden, administratie) als ontspanning on- en offline.

Formulier:
Zelfregistratieoefening activiteiten on- en offline (uit Deel I) p. 21

OEFENING: Waardenkompas

Beschrijving:
Deze oefening geeft aan welke richting iemand met zijn leven uit wil, aan de hand van voor de cliënt belangrijke levensdomeinen. Cliënten denken vaak in termen van concrete doelen die samenhangen met negatieve ervaringen in het verleden, die hen vanuit een falen deden vluchten in het gamen. Ze stellen zich doelen waarvan ze denken dat die van hen verwacht worden of die ze in het verleden niet konden waarmaken. Door te vragen naar de waarden waar de cliënt voor staat door als het ware de doelen uit het verleden opnieuw te overdenken, werkt deze oefening motiverend. Ze schetst een beeld van waaruit gekeken kan worden naar concrete tussenstappen (doelen) om daar te geraken. De boodschap die je geeft is dat elke mens vrij is om zijn waarden, wat hij belangrijk vindt, te kiezen. Het is belangrijker om trouw te blijven aan je waarden, dan om je doelen helemaal te bereiken. Verwoord aan de cliënt het inzicht dat je niet op alle levensdomeinen even ver kan staan, en dat dit niet enkel met kunnen en wilskracht te maken heeft. Er spelen ook externe factoren waar de cliënt geen controle op heeft. Het leven en wat erin gebeurt, maakt dat je als mens plots meer met het ene of het andere levensdomein bezig bent.

Geef de cliënt de vragen uit het formulier 'Waardenassessment'. Door over deze vragen na te denken, krijgt de cliënt inzicht in wat hij op elk levensdomein belangrijk vindt. Het waardenkompas is een visualisatie van deze levensdomeinen. Je vraagt de cliënt om te scoren tussen 1 en 5 (van niet belangrijk tot zeer belangrijk) hoe belangrijk hij dit domein vindt (rangschikking) en te evalueren met een cijfer tussen 1 en 5 (van weinig gerealiseerd tot nagenoeg volledig gerealiseerd) hoe ver hij op dit moment staat met de realisatie van wat hij wil op elk levensdomein.

Voorbeeld:
Je werkt hard aan je studie of de opbouw van je carrière, maar plots wordt je moeder ernstig ziek. Je schuift je studie of je carrière opzij om er voor haar te zijn omdat je dat belangrijk vindt.

Formulier:
Waardenassessment p. 52
Waardenkompas p. 54
(Oefening aangereikt door Annick Segers, CGG Waas & Dender)

AANDACHTSPUNT

- Deze oefening kan door sommige cliënten als confronterend ervaren worden. Besteed de nodige zorg en empathie aan de bespreking ervan. Plan indien mogelijk de week nadien opnieuw een gesprek.

Waardenassessment

Het is belangrijk te weten welke waarden iemand met zich meedraagt. We vragen om aan te geven welke waarden van tel zijn in jouw leven. Op die manier krijgen we zicht op de richtingen die jij wil uitgaan.
Hieronder vind je tien mogelijke waardegebieden. Telkens vind je een omschrijving wat dit kan inhouden. Probeer weer te geven op welke manier jij deze waarde invult, ongeacht wat anderen willen of denken. Sommige waarden zullen voor jou niet belangrijk zijn (op dit moment), dus niet alles zal je aanspreken.

Familie:
Wat voor soort broer/zus, zoon/dochter wil je zijn? Welke kwaliteiten wil je hebben in deze relaties? Hoe zou je met deze mensen omgaan wanneer je 'op je best' bent?
Probeer hierbij specifiek te zijn. Als je bijvoorbeeld 'goede relaties' wil (= algemeen), is het misschien juister en meer begrijpbaar te zeggen dat je 'een vriendelijke, ondersteunende en loyale zus' of 'een eerlijke, open en verantwoordelijke zoon' wil zijn. Denk nu zelf eens na. *Wat wil jij?*

Sociale relaties:
Wat betekent het voor jou om een goede vriend te zijn? Als je 'de meest ideale vriend' zou zijn, hoe zou je omgaan met je vrienden? Wat zou je willen doen voor je vrienden? Welke kwaliteiten wil je hebben in je vriendschapsrelaties? Dit kan gaan over ondersteunend, open, eerlijk, bezorgd… alles kan! Sta eens stil bij jezelf. *Wat wil jij?*

Intieme relaties:
Wat voor relatie wil je hebben? Hoe wil jij je gedragen in een intieme relatie? Probeer stil te staan bij jouw rol in een relatie. Sommige mensen vinden het belangrijk om open en eerlijk te zijn in een romantische relatie. Anderen vinden attent zijn belangrijk… Denk eens na over jezelf. *Wat wil jij?*

Werk:
Wat voor soort werk zou jij willen doen in een ideale wereld? Welk soort werker zou je willen zijn voor je collega's en je werkgever? Sommigen vinden het bijvoorbeeld belangrijk om iets unieks te kunnen doen, anderen om zichzelf te uiten… Los van wat anderen willen: *wat wil jij?*

Opleiding - zelfontplooiing:
Wat vind je belangrijk in leren? Wat voor student wil jij zijn? Wat zijn kwaliteiten die jij belangrijk vindt in een 'studentenrol'? Sommigen vinden het belangrijk om bepaalde zaken kritisch te benaderen, anderen om nieuwe dingen te leren… Sta eens stil bij jezelf. *Wat wil jij?*

Recreatie:
Wat voor vrijetijdsleven wil jij hebben? Wat voor hobby's, sporten, ontspannende activiteiten wil jij in je leven? Los van wat anderen doen of willen doen: *wat wil jij?*

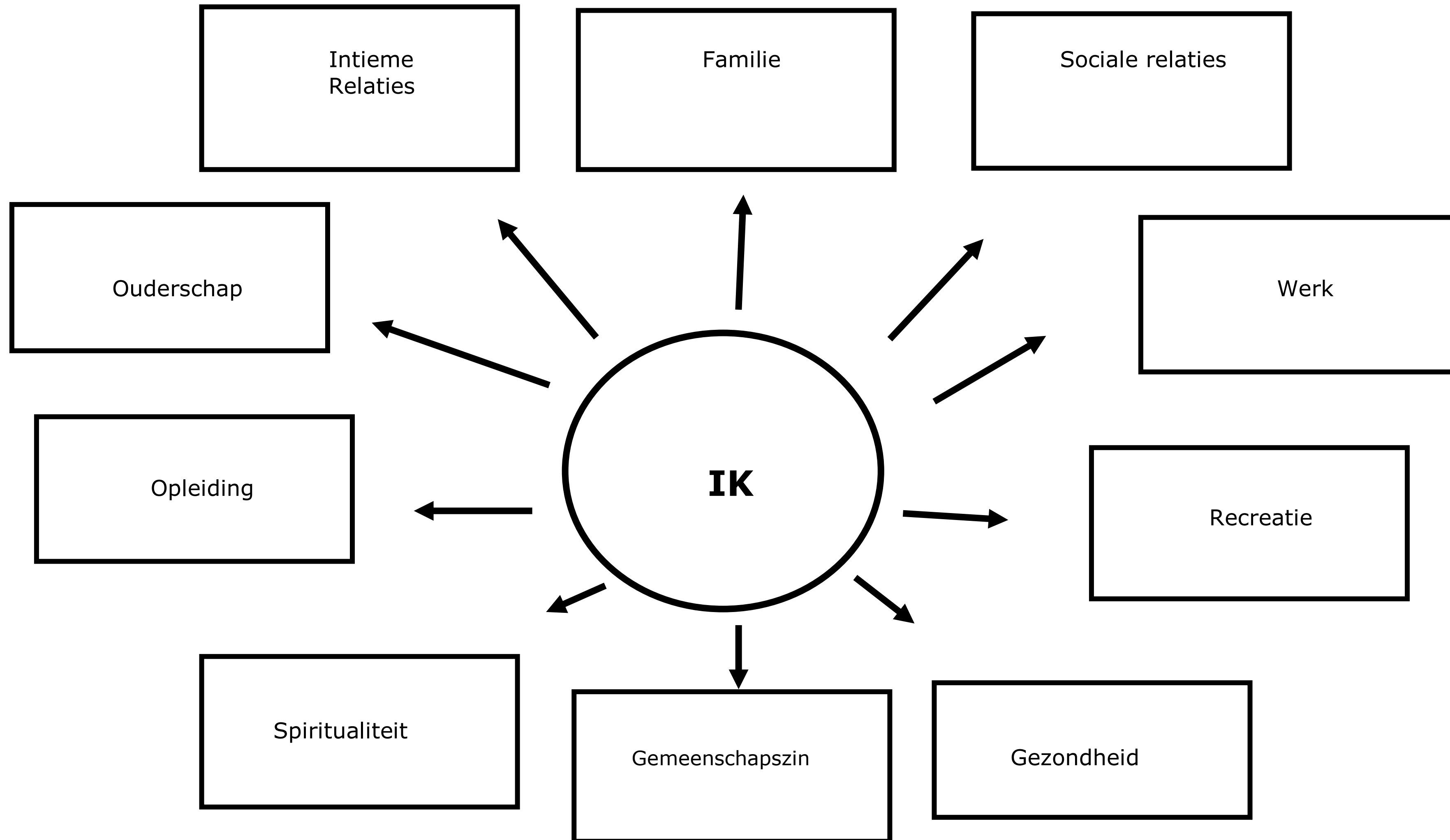
Spiritualiteit:
Met spiritualiteit bedoelen we wat jij er onder verstaat. We hebben het niet noodzakelijk over religie of geloof. Spiritualiteit kan bijvoorbeeld in contact met de natuur komen zijn, mediteren, bidden, naar de mis gaan… Welke belangrijke spirituele/religieuze geloofsovertuigingen heb jij? En welke kwaliteiten vind je hierbij belangrijk? Wat waardeer jij in een religieus/spiritueel persoon? Denk eens na. *Wat wil jij?*

Gemeenschapszin:
Wat voor persoon wil jij zijn in en voor je (leef)gemeenschap, in en voor je land? Wat voor kwaliteiten vind je belangrijk in je relatie met de omgeving waarin je leeft? Sommigen vinden het belangrijk om vrijwilligerswerk te doen, zich in te spannen voor een politieke partij, anderen bewust of geïnteresseerd te maken in de gemeenschap… Los van wat anderen willen: *wat wil jij?*

Gezondheid:
Welke waarden vind jij belangrijk in je fysieke gezondheid? Welke intenties wil jij maken voor een 'goede gezondheid'? Hoe belangrijk vind je slapen, roken, eten… in jouw leven en welke acties wil je daarin nemen? Los van wat de rest wil: *wat wil jij?*

Ouderschap:
Met ouderschap bedoelen we niet noodzakelijk een biologische ouder-kind-band. Je kan je ook ouder voelen van een (huis)dier, een project… Wat voor ouder wil jij zijn? Wat zijn voor jou belangrijke kwaliteiten in het ouder zijn? Hoe zou jij je willen opstellen als ouder? Denk eens na. *Wat wil jij?*

Waardenkompas



OEFENING: Plezierige Activiteiten Vragenlijst (PAL)

Beschrijving:
Deze vragenlijst kan je op verschillende manieren aanwenden. Je kan ze gebruiken zoals ze bedoeld is: je laat de cliënt invullen hoe frequent een activiteit werd gedaan en hoeveel plezier eraan beleefd werd. Dit geeft een aanduiding van welke activiteiten een gamer doet en in welke mate er plezier bij beleefd wordt.

Gezien de verarming in activiteiten die vaak aanwezig is, is het misschien niet aangewezen de hele vragenlijst te laten invullen. Je kan deze vragenlijst ook gebruiken als een inspiratiebron. Je kan samen met de cliënt overlopen welke van deze activiteiten hem wel wat lijken om uit te proberen.

Je kan ter inspiratie ook vragen naar activiteiten (hobby, sport) die vroeger werden beoefend, die vrienden beoefenen en die de cliënt wel leuk zou vinden.

Maak de afspraak met de cliënt dat hij activiteiten uitprobeert: als ze niet bevallen mag hij ervoor kiezen ze niet meer te doen. Dit werkt drempelverlagend. Je wil vooral de cliënt aan het DOEN krijgen.

Laat de cliënt zowel sociale als lichamelijke activiteiten uitproberen. Veel gamen zorgt voor een verarming in zowel sociale als lichamelijke activiteiten in *real life*. Achter je computer zitten vraagt weinig lichamelijke inspanning. Mogelijks zijn er wel sociale activiteiten, maar spelen die zich voornamelijk online af. Bekijk met de gamer of en hoe hij deze of andere mensen in *real life* kan ontmoeten.

Formulier:
Plezierige Activiteiten Lijst (PAL) p. 56

AANDACHTSPUNT
- Als de cliënt een activiteit wil uitproberen is het belangrijk dit goed in te plannen in de komende weekplanning. We verwijzen hiervoor naar het thema 2 'Planning', oefening 'dagplanning' (p.77).

Plezierige Activiteiten Lijst (PAL)[5]

Instructies
Deze vragenlijst bevat een aantal uiteenlopende activiteiten of bezigheden, waar mensen plezier aan kunnen beleven. De bedoeling is dat je aangeeft hoe vaak je een activiteit of bezigheid de afgelopen 30 dagen gedaan hebt, en dat je bovendien daarachter aangeeft hoe plezierig je het vond om te doen.

Bijvoorbeeld 'autorijden'
Je gaat bij jezelf na, hoe vaak je dit de afgelopen 30 dagen hebt gedaan. Hoe plezierig heb je het gevonden? Stel dat je de afgelopen 30 dagen nogal vaak auto hebt gereden, en dat een beetje prettig vond om te doen, dan plaats je een kruisje bij 'nogal' in de kolom 'hoe vaak', en één bij 'een beetje' in de kolom 'hoe plezierig'. Hieronder zie je een voorbeeld.

Hoe vaak					Hoe plezierig				
Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
		x				x			

Je zult waarschijnlijk ontdekken dat je vele van deze activiteiten in de afgelopen 30 dagen *niet* hebt gedaan. We verwachten dat ook niet. Het kan ook zijn dat je bepaalde activiteiten *nog nooit* gedaan hebt. Indien je een activiteit in de afgelopen 30 dagen niet of nog nooit gedaan hebt, plaats je een kruisje onder "helemaal niet". Geef dan ook aan hoe plezierig je de activiteiten zou hebben gevonden, of hoe plezierig je denkt de activiteit te vinden.

Bijvoorbeeld 'naar de film gaan'
Stel, dat je de afgelopen dagen helemaal niet naar de film bent geweest, terwijl je het nogal plezierig gevonden zou hebben om dat te doen. Dan zou je dat als volgt moeten invullen:

Hoe vaak					Hoe plezierig				
Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
X							x		

Op de volgende bladzijden staan verschillende activiteiten of bezigheden. Ga hierbij te werk zoals in bovengenoemde voorbeelden is aangegeven. Sommige items omvatten een cluster van activiteiten zoals bijvoorbeeld item 5 'Gezelschapsspelletjes doen (monopoly, scrabble, risk)'. Elk spel, dat je in de afgelopen 30 dagen gespeeld hebt, dat in de categorie gezelschapsspelletjes valt, scoor je op dit item.
Sla geen enkele activiteit over.
Denk niet te lang na over een vraag; er zijn geen goede of foute antwoorden.

Mochten er activiteiten ontbreken, waarvan je vindt dat ze in de lijst opgenomen zouden moeten zijn, dan heb je de mogelijkheid deze activiteiten aan het einde van de lijst in te vullen. Vermeld bij deze activiteiten dan ook hoe vaak je deze doet en hoe plezierig je ze vindt.

[5] Plezierige Activiteiten Lijst (PAL). Geraadpleegd op 14 augustus 2014 via http://www.communityreinforcement.nl/wp-content/uploads/2012/06/Plezierige-ActiviteitenLijst-PALv1.3.pdf

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
1. Televisie kijken										
2. Naar de radio luisteren										
3. Naar muziek luisteren (cd, mp3 enz.)										
4. Bestuurs- of commissiewerk doen in je vrije tijd										
5. Gezelschapspelletjes doen zoals monopoly, scrabble, risk enz.										
6. Vrijwilligerswerk doen zoals buurtwerk, bejaardenhulp, dierenopvang enz.										
7. Kaarten										
8. Puzzelen										
9. Lezen										
10. De krant of een tijdschrift lezen										
11. Zingen of op een muziekinstrument spelen										
12. Mediteren of yoga doen										
13. Tekenen of schilderen										
14. Handvaardigheid zoals pottenbakken, leerbewerking, weven enz.										
15. Handwerken (breien, haken, borduren, enz.)										
16. Een dagboek bijhouden										
17. Fotograferen en filmen										
18. Hengelsport										
19. Tuinieren en planten verzorgen										
20. Je huisdier trainen en /of verzorgen										
21. Met een verzameling bezig zijn (postzegels, munten, suikerzakjes e.d.)										
22. Je huis of kamer opknappen of de inrichting veranderen										
23. Een karweitje doen in of rond het huis										
24. Een inspannend karwei doen (hout zagen of hakken, tuin spitten enz.)										
25. Kleding maken, naaien										
26. Op het werk met anderen een taak uitvoeren										

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
27. Op het werk alleen een taak uitvoeren										
28. Ouders, familie enz. bezoeken										
29. Vrienden of bekenden bezoeken										
30. Met vrienden eten										
31. Een feestje geven										
32. Koffie, thee enz. drinken met vrienden en bekenden										
33. Bezoek ontvangen										
34. Een brief schrijven of e-mailen										
35. Een praatje maken met een onbekende										
36. Iets vertellen wat ik meegemaakt heb										
37. Praten over mijn dagelijkse bezigheden (baan, school, hobby’s enz.)										
38. Officiële plechtigheden bijwonen										
39. Vrienden of bekenden opbellen										
40. Kennismaken met iemand van de andere sekse										
41. Kennismaken met iemand van de eigen sekse										
42. Iemand raad geven										
43. Om hulp of advies vragen										
44. Mensen bezoeken die ziek zijn of in moeilijkheden verkeren										
45. Iemand masseren										
46. Vrijen										
47. Iemand knuffelen										
48. Flirten										
49. Een afspraakje maken										
50. Kussen										
51. Koffie of thee drinken										
52. Iemand vertellen wat ik van hem/haar vind										
53. Naar aantrekkelijke mannen of vrouwen kijken										
54. Een douche of bad nemen										
55. Iets fris drinken (limonade, vruchtensap, ed)										

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
56. In de zon liggen of zitten of zonnebanken										
57. Gewoon maar wat rustig zitten										
58. Lang uitslapen										
59. Een dutje doen										
60. Op een terrasje zitten										
61. Naar een kapper of schoonheidsspecialist gaan										
62. Eau de cologne, parfum, after shave enz. gebruiken										
63. Naar de film gaan										
64. Mijn uiterlijk (laten) verzorgen										
65. Kokkerellen, nieuwe recepten uitproberen										
66. Zelf brood, taart of koek bakken										
67. Hapjes maken										
68. Buitenshuis eten										
69. Naar een café of bar gaan										
70. Naar een concert, toneelstuk, opera of ballet gaan										
71. Naar een kermis, circus, pretpark, dierentuin of rodeo gaan										
72. Op vakantie gaan.										
73. Naar feestjes of recepties gaan										
74. Naar de markt gaan.										
75. Naar de bibliotheek gaan										
76. Naar veilingen, autoverkopen enz. gaan										
77. Winkelen.										
78. Naar een zwembad, een sauna enz. gaan										
79. Iets voor mezelf kopen										
80. Een lezing of voordracht bijwonen										
81. Een museum of tentoonstelling bezoeken										
82. Iets voor een ander kopen										
83. Reizen (auto, trein, bus enz.)										
84. Een groepsreis maken										
85. Dansen, ballet, gymnastiek enz.										
86. Een wandeling maken										
87. Over sport praten										

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
88. In clubverband aan een sport doen										
89. Buiten clubverband sporten (een partijtje voetbal, tafeltennis, skiën, schaatsen enz.)										
90. Bijwonen van sportevenementen										
91. Astrologie bedrijven, horoscoop lezen										
92. Bezoeken van grotten, watervallen, pittoreske wonderen										
93. Excursies en uitjes; kaarten en rondleidingboekjes bekijken										
94. Wetenschapshobby's zoals astronomie en bestudering van de natuur										
95. Leren over geschiedenis										
96. Dingen met je buren ondernemen										
97. Dingen met je kind(eren) of kleinkind(eren) ondernemen										
98. Oefenen/trainen met gewichten										
99. Met computertechnologie en communicatie bezig zijn										
100. Films, video's en dvd's bekijken										
101. Sportevenementen op televisie bekijken										
102. Poolbiljart of biljart spelen										
103. Houtbewerking										
104. Motorvoertuigentechniek (repareren of bouwen van auto's)										
105. Waterpolo										
106. Vliegen, zweefvliegen										
107. Een vreemde taal leren spreken										
108. Naar een vreemd land reizen										
109. (Indoor) skiën, snowboarden										
110. Internetten (surfen, downloaden)										
111. Chatten op internet										
112. SMS, MMS sturen										

	Hoe vaak					Hoe plezierig				
	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg	Helemaal niet	Een beetje	Nogal	Tamelijk	Heel erg
113. Autoracen										
114. Bungee jumping, sky diving										
115. Spelcomputer (Nintendo, X-box, play station)										
116. Optreden voor publiek (band, dans, toneel, cabaret enz.)										
117. Varen (kanoën, raften, zeilen, catamaran enz.)										
118. Aquarium houden										
119. Terrarium houden met (exotische) dieren										
120. 4 wheel drive, motortrike, quad, cross motor, SUV rijden										
121. Naar grote feesten en evenementen gaan (house en rave party/festivals)										
122. (Kite)surfen										
123. Skaten (skateboard)										
124. (IJs)hockey										
125. Golfen										
126. Verhalen schrijven of vertellen										
127. Schaatsen, skeeleren										
128. Vechtsport										
129. Joggen										
130. Handelen of verkopen										
131. Rondtrekken, kamperen, picknicken, bergsport, outdoor activiteiten enz.										
132. Verbeteren van je gezondheid (bezoek tandarts, nieuwe bril kopen, dieet veranderen…)										
133. Paardrijden										
134.										
135.										
136.										

Gebaseerd op: MacPhillamy, D.J., & Lewinsohn, P.M. (1974). Pleasant Events Schedule; Rosenthal, T.L., &Rosenthal, R.H. (1985). Leisure Interest Checklist.

OEFENING: Positieve activiteiten

Beschrijving:
Het is belangrijk om de uit te proberen activiteiten die de voorgaande oefeningen opleverden op een rijtje te zetten. We doen dit aan de hand van de opdeling: leuk, nuttig, waardevol (link met eigen waarden), sociaal of lichamelijk.

Het geeft hulpverlener en cliënt een overzicht van de positieve stappen die kunnen gezet worden. Het plannen en opvolgen van welke activiteiten werden uitgeprobeerd wordt gevisualiseerd. De cliënt krijgt hoop door het zien van alternatieve bronnen van plezier en eigenwaarde.
De opdeling in categorieën zorgt voor differentiatie in activiteiten.

De positieve activiteitenlijst is ook een aanknopingspunt voor het deel over laag zelfbeeld. Wanneer de cliënt vervalt in de gedachtegang dat hij slecht bezig is, een mislukkeling is of simpelweg het bereikte activiteitenniveau als vanzelfsprekend neemt, kan het helpen om te duiden op de activiteiten die hij onderneemt in vergelijking met de start van de begeleiding. Deze lijst met positieve activiteiten kan ook ingezet worden binnen de 'witboek'-oefeningen (p.110 en p.112).

Concrete tips rond de planning van de activiteiten vind je in thema 2: 'Plannen'.

Formulier:
Positieve activiteitenlijst p. 63

AANDACHTSPUNT
- Bij jongeren kan de opdeling in 'cultuurbeest' (culturele activiteiten), 'speelvogel' (spelletjes buiten en binnen), 'duizendpoot' (creatieve doe-activiteiten) en 'wildebras' (ravotten in de natuur) inspiratie geven voor vrijetijdsactiviteiten in real life.[6]

[6] Klik en Print: vakantieplanner met stickers. Geraadpleegd op 14 augustus 2014 via http://www.klasse.be/ouders/37976/stickers/

Positieve activiteitenlijst

Leuke activiteiten	Nuttige Activiteiten	Waardevolle activiteiten	Sociale activiteiten	Lichamelijke Activiteiten
Bv. Muziek luisteren Rommelmarkt …………………………………	Bv. Huishouden Administratie ……………………………………..	Bv. Vriendin helpen met klus ……………………………………..	Bv. Familiebezoek Etentje met vrienden ……………………………………..	Bv. Wandelen met hond Fietsen …………………………………..
Planning:				
Hoe ging het?				

OEFENING: Relaxatie: Spierontspanningsoefening

Beschrijving:
Het opzet van deze methodiek is te leren differentiëren tussen een lichaam in spanning en een lichaam in rust. Cliënten leren geleidelijk om hun gespannen lichaamshouding doorheen de dag op te merken en te corrigeren.
Spreek met de cliënt af dat hij elke dag minstens één keer oefent. Het is nog beter – als de cliënt dit ziet zitten – om op verschillende tijdstippen doorheen de dag de oefening uit te voeren zodat hij leert om zijn spanningsniveau te verlagen.

Formulier:
Spierontspanningsoefening (The Human link, Cursus 'Stressbeheersing in de werksituatie', http://www.thehumanlink.be/) p. 65

Spierontspanningsoefening

Ga zitten op een stoel. Neem een gemakkelijke houding aan. Zet je beide voeten naast elkaar op de grond. Je rug is gesteund door de leuning, je armen hangen losjes naast je lichaam. Je handen rusten op je schoot of op de leuning van de stoel.
Laat je ogen dichtvallen. Adem 1x diep in, hou even vast en adem uit.

Breng je aandacht naar je handen en je armen. We kunnen deze spieren spannen door de armen recht voor ons uit te strekken en je handen te ballen tot vuisten. Doe dat nu. Voel de spanning in je armen en handen. Blijf even in die houding, dit is spanning. Laat los, ontspan. Laat onmiddellijk je armen vallen. Blijf met je aandacht bij het gevoel in je beide armen en handen. Voel het verschil met daarjuist. Voel hoe de spieren loskomen en zich langzaam ontspannen. Je hoeft er niets voor te doen, enkel met je aandacht blijven bij het gevoel in deze spieren.

Vervolgens breng je de aandacht naar je gezicht. De spieren van je gezicht kun je spannen door even een gek gezicht te trekken. Je fronst je wenkbrauwen, knijpt je ogen dicht, trekt je neus op, duwt je tong tegen je gehemelte en perst je lippen op elkaar. Een beeld dat je kan helpen is dat je je voorstelt dat iemand je gezicht samentrekt naar 1 punt. Doe dat nu. Hou dit even vast. Voel je de spanning in je gezicht? Blijf je aandacht richten op dit gevoel. Laat los, ontspan. Voel hoe de spanning wegtrekt. Voel hoe je voorhoofd glad is, je ogen, kaken en lippen ontspannen. Voel hoe je nog meer ontspanning krijgt, door je wenkbrauwen en oogleden wat te laten zakken. Ze worden wat zwaarder. Voel hoe je kaken van elkaar verwijderd zijn en voel nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht door je onderste lip van je bovenste lip te verwijderen. Let goed op het verschil met spanning in je gezicht.

Breng je aandacht naar je nek en schouders. Span deze spieren door je schouders op te trekken en een beetje naar achter te brengen. Duw je kin naar je borstkas. Een beeld dat je kan helpen is dat iemand je aan een touwtje aan de achterkant van je hoofd omhoogtrekt. Doe dat nu. Voel de spanning in je schouderbladen en je nek. Let goed op dit gevoel. Laat los, ontspan. Laat de schouders zakken. Zie dat je hoofd recht op je lichaam staat, dat je nek niet meer gebogen is. Blijf met je aandacht bij je schouders en je nek. Voel het verschil. Voel hoe de spieren langzaam loskomen en meer en meer ontspannen aanvoelen. Laat je schouders goed zakken.

Breng je aandacht naar je romp. We gaan ons richten op de borstkas en de buik. Span deze spieren door diep in te ademen en je buik naar voren te drukken en je borstkas vol lucht te zetten. Doe dat nu. Hou dit goed vol. En laat los, ontspan. Adem rustig verder. Let goed op het gevoel in je borstkas en je buik. Voel hoe de spanning wegebt, voel hoe de spieren kunnen ontspannen. Adem rustig en regelmatig met je buik. Blijf rustig ademen terwijl je voelt hoe je romp meer en meer kan ontspannen.

Tenslotte richten we ons op de beide benen en voeten. We kunnen deze spieren spannen door je benen voor je uit te strekken, de dijen op te spannen en je voeten en tenen naar je toe te trekken. Doe dat nu. Voel de spanning in je benen en voeten. Blijf met je aandacht bij dit gevoel. Hou even vol. Laat los, ontspan. Breng je benen en voeten terug recht onder je. Let goed op je gevoel, voel hoe de spanning kan loskomen en uit je benen kan wegvloeien. Voel hoe je voeten, ook al zitten ze in je schoenen, losser en meer ontspannen kunnen aanvoelen.

Blijf nu zo zitten. Adem rustig in en uit. We overlopen nog eenmaal al onze spieren. Als je nog spanning voelt, probeer dan als je uitademt nog wat spanning in dat lichaamsdeel te laten wegvloeien. Je armen en handen zijn ontspannen. Je gezicht is ontspannen, je nek en schouders. Je romp is ontspannen. Je benen en voeten zijn ontspannen. En je ademt rustig in en uit.

We tellen van drie tot één. Bij drie beweeg je je armen en benen. Bij twee draai je wat met je hoofd en bij één doen we onze ogen terug open. Drie…twee…één.

OEFENING: Relaxatie: Zintuigenoefening

Beschrijving:
De oefening met de zintuigen doet de cliënt stilstaan bij alle 5 zintuigen. Het verdiept de beleving van je activiteit in het hier-en-nu, doet je vertragen en zorgt voor een aanpassing van activatieniveau bij weinig uitdagende activiteiten.

Formulier:
Relaxatieoefening: Zintuigen p. 67

AANDACHTSPUNTEN
- De keuze voor een bepaalde relaxatieoefening bepaal je best aan de hand van de persoonlijkheid van de cliënt. Je kan gespreid over een paar sessies elke relaxatieoefening in de sessie samen doen en dan in samenspraak met de cliënt beslissen welke oefening hij verder thuis wil uitproberen.
- Relaxatie zorgt voor een stilstaan bij je lichaam en je zintuigen in het hier-en-nu en zorgt op die manier voor een afwisseling met een gespannen lichaam dat in volle activiteit is, zoals tijdens het spelen van een game. Het opzet is om dit stilstaan te leren inbouwen in je dagelijkse leven, je leefstijl. Een gezonde leefstijl bevat een evenwicht van inspannende en ontspannende momenten. Het is niet de bedoeling de relaxatie te gebruiken om na het gamen of een andere inspannende activiteit tot rust te komen.
- Het focussen op geur en smaak is vaak moeilijk voor cliënten bij de zintuigenoefening. Je kan deze zintuigen achterwege laten.

Relaxatieoefening: Zintuigen

Adem een paar keer rustig in en uit.

Richt je aandacht op je omgeving: kijk goed rond je. Noem vijf dingen die je ziet.

Richt je aandacht op wat je hoort. Welke geluiden omringen je? Noem vijf geluiden die je hoort.

Richt je aandacht op je neus. Adem een paar keer diep in via de neus, wat ruik je? Noem vijf verschillende geuren.

Richt je aandacht op je vingertoppen. Strek ze, voel aan dingen in je omgeving, van je lichaam. Zoek vijf verschillende dingen om aan te voelen.

Richt je aandacht op je mond. Maak je mond tot een tuit en adem in door je mond. Hoe proeft je speeksel? Proef je iets?

OEFENING: Mindfulness-oefeningen

Beschrijving:
Mindfulness omvat meditatietechnieken die cliënten helpen met het beleven van moeilijke gedachten en gevoelens. Mindfulness vergroot de acceptatie van gewaarwordingen, bevordert een niet-oordelende en minder door schuldgevoel overheerste houding ten opzichte van de eigen beleving en leert cliënten gedachten en gevoelens niet te beheersen of onderdrukken maar te verdragen; te ervaren. Het doel van de mindfulness-oefening hier is dat gamers leren om in *real life* te ervaren zonder heftige reacties. Het kan hen helpen om op een meer gefocuste en flexibele manier hun *real life* te observeren, namelijk hun stroom aan gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen leren aandachtig te ervaren en accepteren. Dit werkt de tevredenheid en de rijkheid van de ervaren activiteit in de hand (Leahy, Tirch & Napolitano, 2012).

Je kan de cliënt uitnodigen om de meditatietechnieken thuis uit te proberen.

- De website http://mbcttrainingen.nl/audiobestanden.html bevat audiobestanden waar de cliënt zelfstandig mee kan oefenen.
- Verder geven we nog 2 websites mee ter inspiratie voor het werken met mindfulness naar kinderen:
  - http://www.lerendoorspelen.com/mediteren.htm
  - http://www.praktijk-de-vlinder.com/hsp/meditaties.htm.

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

II.2. PLANNING

DOEL

Spelers leren andere activiteiten uit te stellen zodat ze meer kunnen spelen. Uitstelgedrag wordt dan een gewoonte, een automatisme dat even moeilijk af te leren is als andere vastgeroeste gewoonten.
Met dit deel willen we leren plannen en realistische verwachtingen stellen bij activiteiten.
Ook het leren plannen van eerst de inspanning en dan de ontspanning (bv. gamen), zodat die ontspanning niet als uitstelgedrag kan fungeren, is hierin belangrijk.
Gamers worden meegesleept door het spel en vinden het vaak moeilijk om zelf het spel te stoppen. Externe hulpmiddelen zijn dan nodig.
Het spel volgt een perfecte spanningsboog tussen inspanning en resultaat. In het dagelijkse leven naast de computer ziet deze spanningsboog er anders uit. Veel gewenste resultaten vragen volgehouden inspanning zonder de garantie van succes op middellange en lange termijn.
Door de indeling te maken van beloning op korte en lange termijn kan je de cliënt helpen tot dit inzicht te komen. Door de uitgestelde beloning te benoemen en de weg ernaartoe te concretiseren via tussenstappen, haal je deze beloning dichterbij in de beleving van de cliënt.

OEFENING: Vragenlijst uitstelgedrag

Beschrijving:
De cliënt kan zichzelf scoren wat zijn uitstelgedrag betreft. Zo kan hij ontdekken in hoeverre dit voor hem problematisch is of niet.
Deze Nederlandstalige test is een aanpassing en vertaling van een Amerikaanse uitsteltest 'Procrastination Scale' van Clarry Lay (van Essen & Schouwenburg, 2004). De uitsteltest is gemaakt voor studentenpopulaties (en misschien minder geschikt voor minderjarigen of mensen die al aan het werk zijn). Deze test (+ scoreblad) kan ook meegegeven worden aan de cliënt als huiswerk.

Formulier:
Test je neiging tot uitstellen p. 71

Test je neiging tot uitstellen

Stap 1: omcirkel het juiste antwoord	Nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd
1. Ik ben vaak bezig met dingen die ik al veel eerder had moeten doen	1	2	3	4	5
2. Ik begin pas op het laatste nippertje aan een opdracht te werken	1	2	3	4	5
3. Als ik een bibliotheekboek uit heb, lever ik het meteen in	5	4	3	2	1
4. Als het 's ochtends tijd is om op te staan kom ik meteen uit bed	5	4	3	2	1
5. Als ik een brief schrijf, zit er nogal wat tijd tussen het schrijven en op de bus doen	1	2	3	4	5
6. Als ik iemand moet terugbellen, doe ik dat meteen	5	4	3	2	1
7. Kleine klusjes laat ik dagen liggen	1	2	3	4	5
8. Ik neem mijn beslissingen zo snel mogelijk	5	4	3	2	1
9. Ik heb de neiging verplichtingen uit te stellen	1	2	3	4	5
10. Ik moet me gewoonlijk haasten om mijn werk op tijd af te krijgen	1	2	3	4	5
11. Als ik weg moet, zijn er op het laatste moment nog dingen te doen	1	2	3	4	5
12. Zelfs als ik dringend iets af moet maken, ben ik nog andere dingen aan het doen	1	2	3	4	5
13. Ik ga het liefst vroeg naar een afspraak	5	4	3	2	1
14. Als ik een opdracht moet uitvoeren, begin ik er meteen aan	5	4	3	2	1
15. Ik heb een taak eerder klaar dan strikt nodig is	5	4	3	2	1
16. Sinterklaas- en verjaardagscadeautjes koop ik op het laatste moment	1	2	3	4	5
17. Zelfs belangrijke dingen koop ik op het laatste moment	1	2	3	4	5
18. Alle dingen die ik me op een dag voorgenomen heb, doe ik ook	5	4	3	2	1
19. Ik merk dat ik dingen tot morgen uitstel	1	2	3	4	5
20. Ik zorg ervoor dat ik alle dingen die moet doen overdag klaar heb, zodat ik 's avonds kan uitrusten	5	4	3	2	1

Score:

Stap 2: tel de omcirkelde cijfers bij elkaar op voor je eindscore: **..........**

Stap 3: betekenis van je scores:

Je score is lager dan 53:	Je pakt de dingen doorgaans onmiddellijk en effectief aan. Je houdt er niet van om zaken lang te laten liggen of voor je uit te schuiven 'Direct doen en niet dralen' lijkt jouw

	motto. Je hebt geen last van een uitstelprobleem
Je score ligt tussen 53 en 66:	Jouw uitstelgedrag lijkt normaal. Je stelt wel eens uit, maar niet meer dan gemiddeld. Er lijkt niet echt een uitstelprobleem te zijn. Misschien heb je toch het idee dat je je werk productiever aan kan pakken?
Je score is hoger dan 66:	Je schuift graag dingen voor je uit. 'Nu niet, maar morgen zal ik het aanpakken' lijkt jouw lijfspreuk. Waarschijnlijk is er bij jou sprake van een uitstelprobleem.

OEFENING: Uitstelgedrag ontrafelen

Beschrijving:
Chronisch uitstellen is een gewoonte; je doet het op automatische piloot en daarom heb je vaak geen idee waar en wanneer het fout loopt. Er is geen keuzemoment meer.
De bedoeling van deze oefening is het uitstelgedrag uiteen te rafelen en te ontdekken welke stappen gezet kunnen worden in het plannen en uitvoeren van de activiteit.

Dit is een oefening die de cliënt thuis kan doen. Je legt eerst de oefening uit aan de hand van een voorbeeld uit het leven van de cliënt.
Met de cliënt wordt gezocht naar twee 'moet' activiteiten (activiteiten die hij de volgende dagen zeker zou moeten doen). De cliënt noteert zijn gedachten en gevoelens bij deze twee activiteiten. Hij doet dit best aan de hand van het Vijf G-schema. Probeer als hulpverlener door te vragen zodat de cliënt zoveel mogelijk verwoordt wat hij tegen zichzelf zegt (selftalk). Op die manier krijg je de uitsteltactieken naar boven.

Voorbeeld:

Een cliënt moet een jaarlijkse afspraak maken met de tandarts. Hij noteert wat hij denkt, voelt en tegen zichzelf zegt. "Ik heb geen zin om te bellen want het is zo een gedoe om een gepaste afspraak te krijgen; het is ook niet zo dringend, ik heb geen tandpijn, ik zal volgende week bellen. Ik heb nu meer zin om eventjes wat filmpjes te bekijken".

- Wat moet je doen? Tandarts bellen.
- Sta stil bij wat je liever wil doen: filmpjes bekijken
- Wat zeg of denk je op dat moment? afspraak maken is een gedoe, niet dringend, geen tandpijn, volgende week bellen
- Wat zijn je 'uitstelredenen'? Bekijk ze kritisch: inderdaad je hebt nu geen tandpijn. Maar waarom zou het bellen gemakkelijker zijn volgende week? Waarom ben je hier zo optimistisch over? Zijn hiervoor rationele argumenten te geven?
- Hoewel je weet wat je moet doen om een afspraak te maken, overloop je toch de verschillende stappen die je daarvoor moet doen: ik zoek het telefoonnummer van de tandarts op, bel en maak een afspraak. Dan voer je de instructies uit. Misschien moet je het telefoonnummer opzoeken op je computer en beland je bij de filmpjes. Je herkent dit als een automatische uitsteltactiek. Je denkt terug aan je plan en je zal pas de filmpjes bekijken als je gebeld hebt.

Formulier:

Vijf G-schema p. 74

AANDACHTSPUNT

- Het kan helpen bij sommige cliënten om volgende metafoor te bespreken. Je legt een blad papier op de grond en vraagt de cliënt om op dit blad papier te gaan staan. Vervolgens zeg je: "ik vraag je om te 'proberen' van dit blad te stappen". Wat vervolgens gebeurt, is dat cliënten of blijven staan of van het blad afstappen. Je zegt: "nee, ik vraag je om er 'proberen' vanaf te stappen". Ze zijn in twijfel over wat ze nu best zouden doen.
  Je vertelt hen dat dit een belangrijke les is rond uitstellen: vaak zeggen mensen "ik probeer een afspraak te maken bij de tandarts, maar het lukt niet'". Maar op gedragsniveau bestaat enkel doen of niet doen, proberen niet.[7]

[7] Voor meer uitleg rond deze metafoor verwijzen we naar Acceptance & Commitment Therapy http://www.acbsbene.com/content/home

Vijf-G-schema

Gebeurtenis	Gevoel	Gedachte	Gedrag	Gevolg korte termijn	Gevolg lange termijn

OEFENING: Prioriteiten stellen

Beschrijving:
Leren plannen begint bij het opmaken van een rangschikking van de taken naar prioriteit. Het kwadrant van Eisenhower kan hierbij helpen. Dit leert om taken in te delen volgens belang (voor je eigen doelen) en urgentie (hoe snel een taak afgerond moet zijn, de 'deadline').

Dit levert 4 mogelijke combinaties op:



Wel belangrijk **Niet urgent**	**Wel belangrijk** **Wel urgent**
Niet urgent **Niet belangrijk**	**Wel urgent** **Niet belangrijk**

Belangrijke en urgente taken herkennen en meteen uitvoeren is nodig. Als je veel uitstelt krijg je meer en meer taken die onmiddellijk uitgevoerd moeten worden en is het uitvoeren van al die taken niet meer haalbaar.

Mensen die uitstellen, laten veel dingen die **belangrijk, maar niet urgent** zijn liggen tot ze dringend dienen te worden uitgevoerd (wel urgent). Dit gaat ten koste van een degelijke voorbereiding of een doordachte uitvoering.
Bv. door een schoolopdracht uit te stellen, komt de gamer plots tot de vaststelling dat die 's anderendaags af moet en dat hij niet meer de tijd heeft om deze grondig te maken.

Wel urgente, niet-belangrijke taken zijn de taken die anderen belangrijk vinden of verder helpen, maar die de cliënt zelf niet belangrijk vindt in zijn doelen.
Bv. vuilnis buitenzetten op vraag van huisgenoot/ouder, info verstrekken aan een collega zodat die verder kan werken.

Niet urgente, niet belangrijke taken zijn bijvoorbeeld veel internetgebruik, het lezen van de laatste nieuwtjes op Facebook, het constante checken of er nieuwe berichten binnenkomen online, YouTube filmpjes bekijken… Dit zijn de taken die niet gepland worden waarbij je je de vraag kan stellen of het wel taken zijn. Geplande ontspanning valt hier niet onder, want die activiteiten hebben een doel en een plaats in de planning.

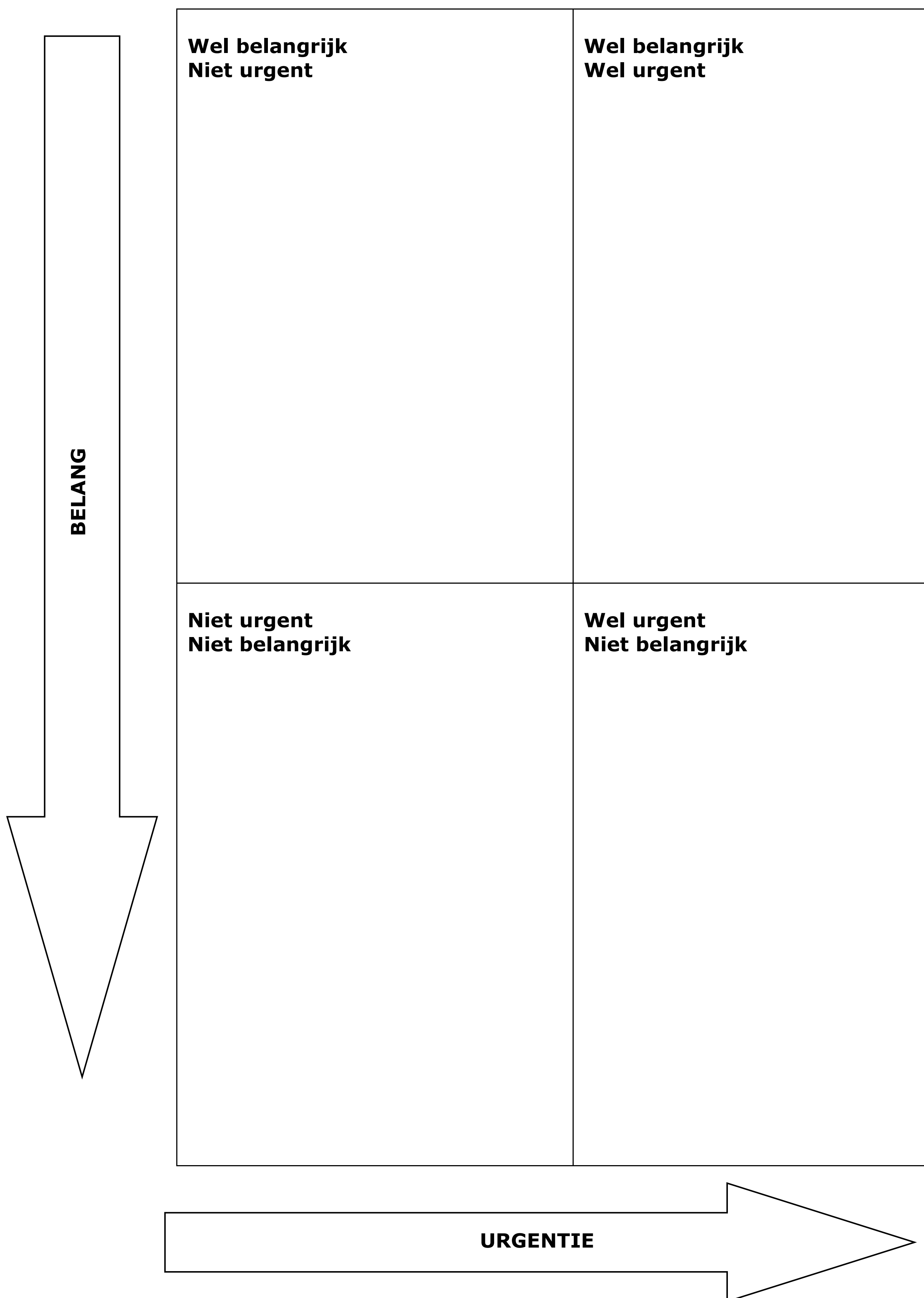
Je legt het kwadrant uit aan de cliënt. Samen met de cliënt bekijk je welke taken of opdrachten hij de komende week heeft. Je vult samen het kwadrant in. De rangschikking in prioriteiten neem je mee naar de oefening rond concrete dagplanning.

Formulier
Kwadrant van Eisenhower p. 76

AANDACHTSPUNT

- Het is belangrijk als begeleider om je voor te bereiden op het gegeven dat de cliënt gamen als belangrijke en zelfs urgente activiteit zal benoemen. Dit erkennen doet niet af aan het opzet van deze oefening. Integendeel, je zoekt samen met de cliënt welke andere belangrijke en/of urgente taken er zijn naast het gamen en hoe deze te combineren zijn.

Kwadrant van Eisenhower



OEFENING: Gestructureerde dagplanning opmaken

Beschrijving:
Gamers vinden het moeilijk om structuur in hun dag aan te brengen en te volgen. Het spel en wat erin gebeurt bepaalt hun dag. Leren om een dag te plannen en hoe die planning aan te houden is erg belangrijk. Maak samen met de cliënt een concrete planning op voor één dag van opstaan tot gaan slapen. Kijk welke taken de cliënt die dag zeker MOET doen en hoeveel tijd hij hieraan gaat spenderen. Het is belangrijk dat de cliënt de tijd beperkt die hij aan die taak gaat besteden of dat de dag niet vol MOET-taken wordt gepland. Afwisseling tussen 'moetens' en dingen die de cliënt leuk vindt (ontspanning) is nodig. Bepaal samen met de cliënt een prioriteitenrangorde. Gamen mag zeker, maar wordt mee ingepland. Hou hierbij vast aan gemaakte afspraken (welke games, hoe lang, wanneer wel, wanneer niet?).

Bespreek met de cliënt dat er steeds een evenwicht wordt nagestreefd tussen het virtuele en het offline leven, zowel in de MOET-activiteiten en in de activiteiten die de cliënt leuk vindt. (Kisjes & Mijland, 2009) Voor inspiratie voor andere activiteiten, naast gamen, die de cliënt misschien leuk vindt, kan je terecht bij *Positieve activiteitenlijst (p.62)* uit thema 1 'Uitbouw van real life activiteiten'.

De cliënt geeft aan hoeveel kans hij zichzelf geeft dat deze planning gaat lukken. Hij kan zichzelf hiervoor een score geven, bijvoorbeeld 8 op 10. Vraag de cliënt in te schatten hoe tevreden hij zal zijn als het lukt. De cliënt noteert op het werkblad hoe lastig of moeilijk het was om zich al dan niet te houden aan de taakplanning. Het is zeker niet evident om de planning volledig af te werken.

In een volgende sessie wordt besproken hoe tevreden hij is over het resultaat: wat is gelukt en wat is niet gelukt. Welke problemen heeft hij gehad? Hoe zwaar was de inspanning? Samen met de cliënt wordt bekeken wat hem weerhouden heeft om de taak/taken uit te voeren of wat hem precies geholpen heeft.
Daarna wordt opnieuw dezelfde afspraak gemaakt voor de volgende week. De bedoeling is om terug te oefenen in het 'doen' van taken, zelfs als de cliënt geen zin heeft. Het is zoals een spier die een lange tijd niet gebruikt is en terug, door het blijvend oefenen, verstevigd wordt.

(Oefening aangereikt door Sigrid Schoukens, KUL.)

Formulier:
Dagplanning p. 78

Dagplanning

Uur	Activiteit	Duur	Kans op slagen	Moeilijkheid	Tevredenheid (0-10)

OEFENING: De mirakelvraag

Beschrijving:
Vraag de cliënt zijn fantasie te verplaatsen naar een specifieke dag in de nabije toekomst die hij zo helder mogelijk voor zich ziet.

Instructie:
"Beeld je in dat in je slaap zich een wonder voordoet. Je uitstelprobleem is opgelost. Je wordt wakker en je bent geen uitsteller meer. Probeer je zo duidelijk mogelijk voor te stellen hoe je vanaf het moment dat de wekker gaat zou denken en handelen.
Wat is het eerste waaraan je merkt dat het wonder is gebeurd? Wat doe je anders? Wie merkt het eerst dat je veranderd bent? Waaraan ziet je omgeving dat je bent veranderd? Hoe reageert hij of zij hierop?"

Probeer de cliënt te sturen in zijn antwoorden in de richting van positieve termen (niet wat hij niet meer doet, maar wel wat hij precies doet) en concreet gedrag (geen gevoelens).

Voorbeeld: "ik sta onmiddellijk op, maak koffie en ga naar de bakker" (in plaats van: "ik blijf niet meer in bed liggen, ik voel me fitter").

Door deze oefening te doen kunnen al concrete doelen geformuleerd worden, bijvoorbeeld 's morgens onmiddellijk opstaan.

Hier kan ook naar succeservaringen gevraagd worden: zijn er al momenten die een beetje op het wonder lijken? Of momenten waarop je uitstelgedrag minder was dan je zou verwachten? Hoe kreeg je dat voor mekaar? Wat deed je dan anders? Wat merkte je omgeving hiervan?

Aan de cliënt wordt voorgesteld een experiment te doen: hij kiest in de komende week een dagdeel of een paar uur uit, waarop hij doet alsof het wonder is gebeurd. Hij doet precies die dingen die hij zichzelf had zien doen in zijn fantasie. (van Essen & Schouwenburg, 2004)

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

OEFENING: Demonen benoemen

Beschrijving:

Een meer creatieve, verbeeldende manier om uitstelredenen op te sporen, is via de metafoor van de demonen die in je boot zitten. Deze demonen zijn de gedachten die je beangstigen en, als je ernaar luistert, je doen uitstellen of niet doen wat je in feite wel wil doen. Als je dan toch probeert om te doen wat je oorspronkelijk van plan was, blijkt dat de demonen je niet kunnen tegenhouden. Uiteraard niet, het zijn maar gedachten.

Bekijk eerst zelf het YouTube-filmpje 'Demons on the boat – An Acceptance & Commitment Therapy metaphor' van Russ Harris[8]. Laat het tijdens je gesprek met de cliënt eerst afspelen en maak dan de link naar het leven van de cliënt, naar wat hij wil doen en welke gedachten hem hierbij belemmeren.

AANDACHTSPUNTEN

- Externe hulpmiddelen kunnen een hulp zijn om het gamen onder controle te houden. Inbouwen van tijdslimieten bij het gamen helpt gamers om afspraken met zichzelf of hun omgeving na te komen. Meer aangepast aan deze doelgroep zijn softwarepakketten met timers of (tijd)sloten. Deze kunnen gericht zijn op de game zelf, de computer of zelfs de internetverbinding. (Kisjes & Mijland, 2009)

  Voorbeelden van gratis toepassingen: Manictime, Timeslot (voor Windows Vista en XP-gebruikers)**,** Shutdown *(Uitschakelen pc: sluimerstand, afmelden…)* http://www.bandisoft.com/shutdown8/nl/. Andere hulpmiddelen kunnen zijn: een kookwekker, huisgenoten inschakelen om de tijd aan te geven…

- In het dagelijkse leven is er vaak sprake van langetermijnresultaten/beloning, zoals het studeren voor een examen. Tijd is van invloed op de aantrekkelijkheid van een beloning. Kortetermijndoelen lijken aantrekkelijker dan langeretermijndoelen, omdat ze meer 'in het zicht' zijn. Het is van belang om de langeretermijndoelen eerder in beeld te krijgen. Om aan deze kortetermijnvisie tegemoet te komen is het verstandig om een omvangrijke taak op te delen in verschillende kleinere taken, en voor elk een aparte deadline te voorzien. Maar ook deze kleinere taken kunnen last hebben van 'uitstelgedrag'.
  Laat de cliënt zoeken naar voor hem bruikbare tips die hem kunnen helpen om in gang te schieten (belang van zelfcontrole). Bijvoorbeeld: dagelijks afspreken om samen met een vriend een aantal uren te studeren in de bibliotheek, computer afsluiten, lijstje met 5 'to do's' opmaken (subopdrachten) en afvinken als er een activiteit gedaan is…

- Andere concrete tips die aan de cliënt kunnen meegegeven worden om aan een (zelfs kleine) taak te beginnen:

  - Neem elke dag 10 minuten de tijd en schrijf op wat je de volgende dag moet of wilt bereiken. Begin met het plannen van kleine taken. Probeer geen 'ideale' agenda te maken, maar wel een realistische en doenbare. Bekijk de volgende dag in de vooravond wat je gerealiseerd hebt. Corrigeer het plan op basis van je resultaten. Herschrijf je plan voor de dag nadien. Blijf dit herhalen! Wat kan helpen om dit vol te houden? Zoek naar eigen trucs, maar ook hoe anderen je hierbij kunnen ondersteunen.

[8] Harris, R. (2009). Demons on the boat – An Acceptance & Commitment Therapy metaphor. Geraadpleegd op 14 augustus 2014 via https://www.youtube.com/watch?v=z-wyaP6xXwE

- Maak je plan concreet: beschrijf concreet wat je gaat doen. Beschrijf ook de mogelijke hindernissen die er zijn om het plan uit te voeren.

Bv. Ik ga morgen mijn belastingsbrief invullen. In de voormiddag ruim ik mijn bureau op en zoek alle papieren bij elkaar. Ik zet mijn GSM uit. Als mijn vriend me ’s namiddags vraagt om met hem op stap te gaan zeg ik “nee”. Ik zet mijn computer niet aan tot alle papieren klaar liggen en ik mijn belastingbrief ga invullen.

- Begin aan je taak of werk. Start met bijvoorbeeld 10 min waarbij je onvoorwaardelijk aan je taak werkt, los van hoe je je voelt (ben niet in de mood, heb geen zin, geen inspiratie…). Deze gevoelens zijn normaal: sommige activiteiten zijn niet prettig om te doen, vergen inspanning. Die verplichte start is nodig om je op gang te helpen.

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier

II.3. COMMUNICATIEVAARDIGHEDEN

DOEL

Vaak merken gamers dat ze het verleerd zijn om te communiceren in *real life*. In games verloopt de communicatie geschreven en via symbolen. Er is op die manier minder ruimte voor misinterpretatie. Communicatie in *real life* verloopt sowieso met ruis. Je hebt verschillende bronnen van informatie: verbaal gedrag, nonverbaal gedrag en de context, de situatie waarbinnen de communicatie plaatsvindt. En elke persoon interpreteert deze informatie ook nog een keer binnen zijn eigen referentiekader (wat hij weet vanuit vorige ervaringen, leergeschiedenis).

Assertiviteit vormt soms een probleem bij gamers in *real life*. Ze vermijden de confrontatie door zich aan te passen of zich terug te trekken (in het gamen).
Dit kan in schril contrast zijn met hun dominante, agressieve avatar. Ze zijn gebaat bij hulp in het zoeken naar een assertief evenwicht tussen subassertief en agressief.

PSYCHO-EDUCATIE

Assertiviteit gaat in feite om het gepast uiten van je eigen innerlijke houding tegenover een ander persoon. Het gaat om de interactie tussen jijzelf, met jouw behoeften, wensen, beleving, en de ander, met zijn of haar behoeften, wensen, beleving. Belangrijk hierbij is dat ieder mens zich in zijn behoefte wil erkend voelen. Het gaat er niet om je gelijk te halen of de ander te overtuigen van je mening.
Er zijn drie posities die je kan innemen in interactie. Mensen nemen vaak over situaties heen dezelfde positie in, maar ze kunnen leren om na te denken, te beseffen wat ze zelf willen in deze situatie en van daaruit hun positie in te nemen.

Allereerst is er de **agressieve positie**. Hierbij stel/vind jij jezelf en jouw beleving, 'wat jij wil', belangrijker dan de ander en wat die wil. Je agressief opstellen kan door je stem te verheffen of je fysieke macht te tonen, maar dit hoeft niet. Het gaat hier in feite om dominantie. Als iemand je op een rustige toon vraagt om iets te doen, zich omdraait en wegwandelt zonder je antwoord af te wachten, dan is dit ook een voorbeeld van dominantie. De ander kan op twee manieren reageren: door toe te geven (subassertief) of door zelf agressief te reageren en zo het eigen standpunt dominant proberen te maken.
Voorbeeld:

A: "*Jij gaat die dozen verplaatsen*." (en loopt weg) (agressief)
B: "*Ja, ik zal het maar doen*." (subassertief)
Of B: *"Nee, wat denk je wel. Ik doe mijn zin. Jij geeft me geen bevelen*." (agressief)

De tweede positie is **subassertief**. Hierbij vind je jezelf en jouw beleving, 'wat jij wil', ondergeschikt aan de beleving, de wens van de ander. Dit wordt ook wel de onderdanige positie genoemd. Mensen in deze positie schikken zich en zeggen bijna altijd ja op vragen. Dit kan zo ver gaan dat mensen al uitvoeren wat ze denken dat de ander wil, zonder eerst het uitspreken van deze wens af te wachten. Ze hebben het moeilijk met dingen te vragen aan andere mensen. Vaak lokken mensen die regelmatig deze positie innemen agressie uit bij anderen.
Voorbeeld:

A: "*Wie van het team kan die dozen verplaatsen?"*
B: "*Ik zal het wel doen. Iedereen is al zo druk bezig*." (subassertief)

A: "*Waarom zijn die dozen zo gestapeld? Wie deed dit*?"
B: *"Sorry, ik deed dat. Deed ik het weer verkeerd?" (*subassertief)
A: *"Ja zeg, kan jij nu nooit iets meteen goed doen van de eerste keer? Was dan komen vragen hoe het moest."* (agressief)

De meest constructieve houding om in te nemen in sociale interactie is de **assertieve** positie. Deze houdt het midden tussen de agressieve en de subassertieve positie. Je vindt je eigen beleving, 'wat je wil', evenwaardig aan wat de ander beleeft en wil. Let wel: evenwaardig wil niet zeggen dat elk gelijk heeft en zijn zin zou moeten krijgen. Dit is een positie van het compromis zoeken en onderhandelen. Vaak zie je dat geen van beide partijen volledig zijn zin krijgt, maar dat beiden een toegeving doen.
Assertief communiceren vraagt dus enerzijds om de erkenning van de beleving van de ander. Dit doe je via actief luisteren. Je laat de ander uitspreken en probeert in je reactie te verwoorden welke boodschap je denkt dat de ander wil overbrengen. Je baseert je voor je idee over de beleving van de ander op de informatie die je haalt uit zowel zijn verbaal als zijn nonverbaal gedrag, als de context.

Voorbeeld:

A: "*Wie van het team kan die dozen verplaatsen?"*
B: *"Ik wil je wel helpen, maar ik heb pas morgennamiddag tijd. Het zijn heel veel dozen, ik stel voor dat we dit met enkele mensen samen doen?"* (assertief)

A: (blazend) *"PFF, dat was weer een hele klus. Ik heb me daar toch alleen liggen zeulen met die dozen*."
B: "*Je lijkt me moe. Het zeulen was duidelijk geen klus om alleen te doen. Je hebt het gevoel veel van die klussen te doen de laatste tijd*." (actief luisterend)

In een ik-boodschap vraag je om erkenning voor je eigen beleving en wensen.

Voorbeeld:

A: "*Ik vind het vervelend dat ik deze klus alleen moest klaren terwijl ik dit niet zag zitten. Hoe kunnen we in de toekomst beter afspreken?*" (ik-boodschap)

OEFENING: *Real life* assertive avatar

Beschrijving:
Deze oefening focust zich op het bewustworden van een assertieve positie. De psycho-educatie rond assertiviteit kan je doen aan de hand van de personages of 'avatars' van de cliënt. Lijst op welke personages hij gebruikt of goed kent, bewondert.

Leg uit met een voorbeeld (toon verbaal en non-verbaal wat je bedoelt) wat de verschillende posities zijn.



Agressieve positie IK > ANDER	assertieve positie IK ≅ ANDER	subassertieve positie IK < ANDER

Gebruik het formulier en vraag aan de cliënt zijn personages op deze lijn te plaatsen. Bevraag waarom hij hen die positie toekent, aan welke eigenschappen/gedrag denkt hij?
Indien een personage een assertieve houding aanneemt, kan de cliënt in *real life* deze figuur als voorbeeld nemen. Hij vraagt zich af hoe het personage deze situatie zou hebben opgelost.
Is er geen personage dat een assertieve houding verbeeldt, bespreek dan met de cliënt hoe een personage zich anders moet gedragen om in het midden van de lijn terecht te komen, assertief te zijn. Wat moet er veranderen? Je kan dan samen een nieuw personage uitwerken dat dit evenwicht verbeeldt.

Formulier:
Real life assertive avatar p. 85

Real life assertive avatar

Onderstaande figuur geeft het continuüm weer.
Theoretisch:



Agressieve positie IK > ANDER	assertieve positie IK ≅ ANDER	subassertieve positie IK < ANDER

Oefening:
Plaats je avatars of karakters uit de games die je speelt op onderstaande lijn. Bij je karakter schrijf je ook zijn eigenschappen die hem deze positie doet innemen.



IK > ANDER	IK ≅ ANDER	IK <ANDER

OEFENING: Oefenen van assertieve positie in *real life*

Beschrijving:
Je maakt met de cliënt een lijst op van situaties waar hij vond dat hij subassertief of agressief had gereageerd. De avatar-oefening kan de cliënt helpen om te vatten welke positie hij innam in een situatie. Mogelijk zijn er ook situaties waar de cliënt niet kan bedenken hoe hij zich best kan opstellen.

Vertrek steeds van de beleving van de cliënt en de positie die hij wil innemen. Maak samen de analyse van de posities die de andere personen in de situatie innemen. Lijst de mogelijke gedragsopties op (al dan niet gebruik makend van de avatars als voorbeelden) en overloop samen wat de gevolgen van elk gedrag kunnen zijn.

Probeer samen met de cliënt concreet uit te werken hoe zich assertief gedragen in een bepaalde situatie eruit ziet.
- Wat zeg je? Let hierbij op de combinatie van actief luisteren en ik-boodschap.
- Hoe zeg je dit? (intonatie, lichaamshouding, luidheid van stem …)
- Stel je nog ander gedrag, terwijl je dit zegt, om je boodschap duidelijk te maken?

Probeer concreet af te spreken met de cliënt dat hij deze assertieve positie gaat proberen innemen tegenover die persoon of in die situatie (als de situatie zich nog voordoet).

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

OEFENING: Communicatie

Beschrijving:
Bij sommige cliënten is het niet zozeer een kwestie dat ze kennis en inzicht in sociale relaties hebben, maar deze niet toepassen of rigide vasthouden aan een bepaalde positie. Je zal merken dat er cliënten zijn die de basisregels van de communicatie niet beethebben. Dit kan betekenen dat ze de kennis missen van hoe je je gedraagt in bepaalde situaties of dat ze te weinig de situatie en gedrag van de ander kunnen lezen.

Vaak is het raadzaam om bij deze cliënten te kijken naar hun persoonlijkheid en hun voorgeschiedenis. Daar zijn dan elementen te herkennen vanuit opvoeding of opgedane negatieve ervaringen die maken dat ze op een beperkte of vertekende manier kijken naar de situatie en het gedrag van de ander. Deze diepgaande analyse valt buiten het bestek van dit werkboek.

Bij deze cliënten is het aangewezen om hen concrete informatie aan te reiken over de basisregels van hoe je te gedragen binnen een aantal typische sociale situaties aan de hand van scenario's. De scenario's die gebruikt worden in een Goldstein-training rond sociale vaardigheid zijn hier een goed voorbeeld van. We sommen verder nog enkele interessante referenties op over **sociale vaardighede**n:

- Goldstein, A.P (1973). Structured learning therapy. Towards a psychotherapy for the poor. New York: Academic Press;
- Stichting werken met Goldstein Nederland: werkboek ART & Reader Goldstein; Goldstein, A.P., Glick, B. & Gibbs, J.C. (1998). Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth. United States: Research Press;
- www.goldstein.nl;
- Hadfield, S. & Hasson, G. (2010), Assertiviteit. Leer opkomen voor jezelf in elke situatie en ga zelfverzekerd door het leven. Oosterhout: Deltas Centrale Uitgeverij;
- Offiller, J. & Comins, Y. (2013). The social skills handbook. Practical activities for social communicatie. Londen: Speechmark Publishing Ltd;
- Oomkes, F. & Garner, A. (2011). Communiceren. Contact maken, houden en verdiepen. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers;
- van Dam-Baggen, C.M.J. & Kraaimaat, F.W. (2000). Sociaalvaardigheidstherapie. Een
- cognitief gedragstherapeutisch gedragstherapeutische groepsbehandeling. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Voorbeeld: Vaardigheid 'Leren nee zeggen'
Je leest samen met de cliënt het werkblad en je geeft zelf een voorbeeld van een dialoog rond nee zeggen ter illustratie. Luister naar de bedenkingen van de cliënt rond dit scenario. Verzeker je ervan dat hij elke stap begrijpt door hem te vragen het scenario zelf toe te passen in een rollenspel met jou. Jij vraagt hem om hulp bij een taak en hij moet weigeren. Oefen met andere voorbeelden tot de cliënt aangeeft het scenario beet te hebben. Geef aandacht aan zowel verbaal als non-verbaal gedrag.
Varieer in de voorbeelden qua situatie (werk/school, vrienden, thuis, gezagsdrager of baas) en van verzonnen voorbeelden naar voorbeelden uit het leven van de cliënt.

Formulier:
Scenario 'Leren neen zeggen' p. 89

Voorbeeld: Vaardigheden 'kritisch nadenken' en 'keuzes maken'
Je legt, aan de hand van het werkblad, uit wat de vaardigheden zijn om kritisch na te denken en de 5 stappen voor het nemen van goede beslissingen.
Je legt de cliënt een aantal situaties voor (eerst verzonnen situaties, en nadien situaties uit het leven van de cliënt). Aan de hand van de 5 stappen probeer je samen tot een goede beslissing te komen.

Formulier:
Kritisch nadenken en leren keuzes maken p. 90

Scenario 'leren neen zeggen'

- Denk na voor je spreekt. Vraag je eerst af of je, op wat de ander vraagt, "ja of neen" WIL antwoorden. Door even te wachten vermijd je dat je automatisch "ja" gaat zeggen.

- Indien het je moeilijk valt "neen" te zeggen, vraag je bedenktijd

- Kijk de ander aan en spreek duidelijk, niet-aarzelend

- Het eerste woord dat je zegt is "neen"

- Je geeft enkel een verklaring ("neen want…") aan voor jou belangrijke personen. Een verklaring zet altijd de deur op een kier voor overtuigingspogingen van de vrager.

- Geef de vrager de kans om te reageren. Zo voelt de ander zich gehoord.

- Blijft de ander echter aandringen of vragen waarom, herhaal je je antwoord ("neen"). Je mag dit gerust een paar keer herhalen.

Kritisch nadenken en leren keuzes maken

Om goede keuzes te maken moet je kritisch nadenken:

Kritisch nadenken doe je aan de hand van 4 vaardigheden:

☐ DOORVRAGEN
Neem niet zomaar alles aan. Om kritisch te denken moet je eerst doorvragen en zorgen dat je op al je vragen een antwoord krijgt.
Bijvoorbeeld:

- Waarom is dat zo?
- Wie zegt dat?
- Hoe kom ik hier meer van te weten?
- Is er hier iets dat niet helemaal klopt?
- Wat zijn de positieve en wat de negatieve kanten?

☐ INFORMATIE VERZAMELEN
Wil je echt een antwoord op al je vragen? Dan moet je zoveel mogelijk aan de weet komen. Probeer ook van zoveel mogelijk verschillende bronnen informatie los te krijgen. Je informatie helpt je op weg naar het antwoord op je vragen.

☐ EVALUEREN
Beoordeel, evalueer de informatie die je krijgt. Krijg je telkens dezelfde antwoorden op je vragen? Vergelijk de antwoorden. Weeg voor en tegen af.

☐ POSITIE BEPALEN
Waar sta je zelf? Wat vind je er zelf van? Bepaal je eigen positie.

Beslissingen nemen, goede keuzes maken doe je aan de hand van 5 stappen:

1. SITUATIE: Wat is er aan de hand?

2. KEUZES: Welke kanten kan je uit?

3. VOOR- EN NADELEN: welke gevolgen heeft elke aanpak?

4. BESLISSING: wat is de beste aanpak?

5. RESULTAAT: welke gevolgen heeft jouw aanpak uiteindelijk?

II.4. TERUGVALMANAGEMENT [9]

DOEL
Het doel van terugvalmanagement is de cliënt ondersteunen om de bereikte doelstelling betreffende zijn gamegedrag te behouden. Gezien terugval beschouwd wordt als onderdeel van het veranderingsproces hebben deze interventies tot doel om te leren omgaan met herval in een perspectief van verbetering. Daarnaast richt deze aanpak zich op het leren ingrijpen zodra er een terugval plaatsvindt. Deze specifieke methodieken zijn zowel ondersteunend naar zij die willen stoppen met gamen als voor zij die hun gamegedrag willen verminderen.

Terugvalmanagement wordt hier aangeboden als een specifiek onderdeel van de behandeling, maar eigenlijk zijn deze strategieën verweven in de andere methodieken. Dit thema staat niet op zichzelf en dient onderdeel te zijn van de gehele benadering. Het borduurt verder op onder meer de functieanalyse en de explicitering van de behandeldoelen (veranderingsplan). Deze stapsgewijze aanpak moet ontwikkeld worden op maat van de cliënt. Gesprekstechnisch wordt een motiverende stijl aangeraden die taak- en doelgericht is. Klemtonen liggen op het positieve, empathie, terugval als leerervaring…

Er wordt vertrokken van invalshoeken zoals inzichtsbevordering, vaardigheidstraining (algemene en specifieke competenties), cognitieve strategieën en levensstijlinterventies. Daarnaast wordt het accent gelegd op een positieve labeling van herval in het perspectief van verbetering. (Vermote & Pype; VAD, 2006)

Een van de invalshoeken van terugvalmanagement is inzichtbevordering. Het aan de slag gaan met specifieke methodieken wordt dus best voorafgegaan door psycho-educatie. We sommen enkele belangrijke inzichten op (VAD, 2006).

PSYCHO-EDUCATIE TERUGVAL

- Terugval is een deel van het veranderproces. Terugval komt frequent voor, is dus normaal, vaak onvermijdelijk, maar hoeft zeker geen ramp te zijn. Er zijn meerdere pogingen nodig voor het bereiken van het gewenste resultaat (‘oefening baart nieuwe automatismen’).
- Terugval is het resultaat van een proces, namelijk de terugvalketen. Dit proces kunnen we leren kennen, om er zo op te leren ingrijpen (terugval als leermogelijkheid). Zo kan terugval meer controleerbaar worden.
- Er is een onderscheid tussen een uitschuiver en een volledig herval.
- Risicosituaties spelen een centrale rol bij terugval. Risicosituaties zijn er in verschillende soorten en zijn individueel verschillend.
- Inzichtbevorderende technieken hebben vooral tot doel om de cliënt te helpen inzichten verwerven over gedragsverandering en te leren ontdekken wat voor hem risicosituaties zijn.

9 Het theoretisch model van terugval(-preventie en -interventie) ontwikkelt door Marlat en Gordon, wordt binnen de verslavingszorg beschouwd als een standaard. We vertrekken voor dit onderdeel vanuit deze theorie. We opteren echter voor de term ‘terugvalmanagement’ als meer aansluitende term. Deze keuze wordt gemaakt vanuit de neurobiologische ontwikkelingen binnen de verslavingswetenschap waarbij terugval inherent is aan verslaving en abstinentie niet voor iedereen haalbaar is. Het is ook hier een vollediger alternatief voor terugvalinterventie en -preventie gezien de doelstelling bij het behandelen van een gameverslaving vaak eerder een evenwicht vinden is tussen het virtuele en het reële leven, dan leren leven zonder games. Het doel van deze interventies kan zowel het voorkomen van terugval zijn, als het in duur en ernst beperken van de terugval en/of het verlengen van de periodes tussen de terugvalmomenten. Zo richten deze methodieken zich niet louter op het voorkomen van herval, maar op het omgaan met terugval in het kader van een proces van verbetering. (Tack & Verstuyf, 2007; Elsenaar, Roozen, Hauptmann & van de Wetering, 2007; Maes & Haccour, 2014)

- Wanneer de cliënt weet wat zijn hoge risicosituaties zijn, kan hij ze leren vermijden of ermee leren omgaan. Het is daarom nodig over alternatieven te beschikken op gebied van de cognitieve antecedenten (schijnbaar irrelevante gedachten en minibeslissingen) als op gebied van de vaardigheden om met een hoge risicosituatie om te gaan.
- Ruim gezien zijn allerhande vaardigheidstrainingen helpend om deze doelen mee te bereiken. Het gaat zowel om algemene (assertiviteit, agressiebeheersing, communicatie…) als meer specifieke competenties (leren omgaan met triggers, hunkering…).

(VAD, 2006; Maes & Hacour, 2014)

OEFENING: Omgaan met hoge risicosituaties

Beschrijving:
In de oefening 'omgaan met hoge risicosituaties' hernemen we de functieanalyse. Maak een persoonlijke inventarisatie op: identificeer samen met de cliënt zijn oorspronkelijke hoge risicosituaties en wijzig of vul eventueel aan. Geef deze hoge risicosituaties een cijfer van 1 tot 5 (weinig zin, een beetje zin, veel zin, erg veel zin, héél erg veel zin). Maak hiervan een top 5 van gemakkelijk te omzeilen hoge risicosituaties naar zeer moeilijk te omzeilen hoge risicosituaties (1x score 1, 1x score 2…). De terugvalketen leert ons dat we vaardigheden moeten ontwikkelen om hoge risicosituaties te leren vermijden en ermee te leren omgaan. Schrijf in de kolom ernaast oplossingsmanieren om hiermee om te gaan.

Vooraleer de cliënt begint te oefenen, maken jullie samen een 'terugval- of SOS-kaartje' om gedragsalternatieven te stimuleren wanneer het moeilijk wordt. Dit is een persoonlijk kaartje waarop de cliënt zijn individuele noodplan in kernwoorden of aan de hand van afbeeldingen weergeeft. Richtlijnen om volledige ontsporing tegen te gaan, alternatieven te zoeken, hulp te vragen aan de hand van bijvoorbeeld een helpende gedachte… kunnen opgenomen worden. Om deze steun te laten aansluiten op de leefwereld van gamers lijkt het interessant om hiervoor multimediaondersteuning te gebruiken (hervalkaartje op smartphone of PC…, waarschuwings-signalen uitsturen via smartphone of PC…).

(de Wildt, 2002; VAD, 2006)

Formulier:

Omgaan met hoge risicosituaties p. 94

Omgaan met hoge risicosituaties [10]

Mijn belangrijkste HRS's zijn: ***Beschrijf de situatie waarin jij het moeilijk hebt om niet te gaan gamen:***	**Wat is je oplossing? Zijn er meerdere mogelijkheden?** ***Wanneer ik in een dergelijke situatie terechtkom, doe ik het volgende:***
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

[10] (VAD, 2006)

OEFENING: Cognitieve herstructurering

Beschrijving:

Vanwege de samenhang tussen gedachten en gedrag zijn er ook interventies nodig die gericht zijn op de cognitieve aspecten als mogelijke valkuilen voor een terugval. Hier gaan we ervan uit dat gamen vaak een vlucht is voor negatieve gedachten. Er wordt dus ingezoomd op de gedachten en gevoelens die leiden tot gamen (interne triggers uit de functieanalyse). Gedachten hebben consequenties en om een gedachte te herzien moet de cliënt enig geloof hechten aan het idee dat hij baat kan hebben bij cognitieve herstructurering. Daarom worden in deze oefening eerst verschillende negatieve gedachten die verband houden met moeilijke gevoelens geïdentificeerd. Nadien worden de voor- en nadelen van die gedachten achterhaald en afgewogen (Leahy, Tirch, & Napolitano,2012).

Formulier:

De voor- en nadelen van gedachten p. 96

AANDACHTSPUNT

- Het is belangrijk om naast het formuleren van positieve gedachten rond het weerstaan aan de drang naar gamen, te benadrukken dat deze negatieve gedachten niet ophouden door er positieve naast te plaatsen. De negatieve gedachten zullen er niet door verdwijnen. Als begeleider is het belangrijk om de waarden uit de oefening 'waardenkompas' (p.51) te benoemen, en waar mogelijk aan te halen in het formuleren van de positieve gedachten. De focus op deze waarden die de richting aangeven waarin de cliënt wil verdergaan met zijn leven vergemakkelijkt het opzijzetten, zich niet laten leiden door de negatieve gedachten. De cliënt leert om te kiezen voor het leven en niet voor de drang.

De voor- en nadelen van gedachten[11]

Negatieve gedachte	**Voordelen**	**Nadelen**
Zet de voor- en nadelen tegen elkaar af (verdeel 100 punten tussen de twee)	Voordelen	Nadelen
Hoe zou mijn leven veranderen als ik minder in deze gedachten geloofde?		

[11] (VAD, 2006)

II.5. OMGAAN MET GEVOELENS IN *REAL LIFE*

DOEL
Het doel van dit thema is drieledig. Gamers leren hun negatieve gevoelens in *real life* opmerken en benoemen. Ze weten waar die gevoelens vandaan komen. En ze weten op welke manier ze door het formuleren van alternatieve gedachten en gedrag, met deze gevoelens kunnen omgaan.

Gamers ervaren stemmingswisselingen zowel tijdens hun spel als daarbuiten. Deze stemmingswisselingen zijn het gevolg van het spel op zich. Het doorgedreven spelen (tijdsinvestering), de mate van engagement zowel zintuiglijk als emotioneel maken dat spelers uitgeput raken en prikkelbaar. Een game activeert het lichaam op constante basis, daarbij zorgend voor tijdelijke release van beloning zodat een gamer blijft proberen en spelen. Gamers stellen zich geen vragen bij de lichamelijke arousal die ze al spelend voelen. Ze hoeven die ook niet te benoemen. In het dagelijkse leven merken gamers meer deze arousal op en vinden het dan moeilijk om die te hanteren.

Het besef dat gevoelens en gedachten een interpretatie vormen van wat er rondom hen gebeurt is niet vanzelfsprekend voor gamers. Zij geven in het spel de wereld vorm volgens hun eigen interpretatie en die wereld vormt zich daarnaar. Met betrekking tot het doel van het gedrag is er weinig ruimte voor interpretatie door de spelregels. De wereld in de game valt onder hun controle.
In het dagelijkse leven kunnen interpretatie en objectieve realiteit verschillen. Mensen reageren soms anders dan verwacht. Dit besef vormt de eerste stap om niet meteen vanuit lichamelijke gewaarwording en de interpretatie ervan (via gedachten en gevoelens) te reageren.

> **Voorbeeld:**
> Een gamer voelt zich ongemakkelijk wanneer zijn moeder zijn kamer binnenkomt om was weg te leggen. Hij reageert defensief en stuurt haar buiten. Moeder legt verder de was op zijn plaats, waardoor de gamer ontploft en haar een koffietas naar het hoofd gooit.

Literatuur en onderzoek stellen terecht de vraag wat nu oorzaak en verband is. Het CLICK-onderzoek toont aan dat spelers kampen met negatieve gevoelens en een laag zelfbeeld. Bij negatieve gevoelens vermelden ze zowel depressieve gevoelens als frustratie en agressie. Uit diepte-interviews blijkt echter vooral dat gamers het spelen van een game als remedie zien voor reeds bestaande negatieve gevoelens. Er valt uiteraard ook heel wat te zeggen voor het in stand houdend effect van het spelen van games. Door beloning en egoversterking enkel uit het spel te halen bestendigt dit patroon het gevoel in de reële wereld te falen.

We sommen enkele belangrijke inzichten op over gevoelens. Deze inzichten fungeren als achtergrondinformatie bij de verschillende oefeningen van dit deel. Het is aan te bevelen om deze inzichten met de cliënt te bespreken voor de opstart van de oefeningen.

Niet elke cliënt is in staat om voldoende afstand te nemen tegenover de eigen beleving om deze psycho-educatie te vatten. Bij cliënten met beperkter abstractieniveau blijft het mogelijk om het algemene doel van dit thema te duiden en te werken met de oefeningen vijf-G-schema en automatische gedachten-alternatieve gedachte en gedrag.

Voor cliënten met gevoelens van frustratie en boosheid is er verderop in dit deel een specifieke psycho-educatie opgenomen. Gamers worstelen hier vaak mee. Het leren omgaan met zulke gevoelens noodzaakt andere accenten in psycho-educatie en het opmaken van andere behandeldoelen, dan bij andere negatieve emoties.

PSYCHO-EDUCATIE GEVOELENS

- Mensen reageren constant **met hun volledige systeem** op wat er rondom hen gebeurt. Het Betreft zowel lichamelijke reacties als gedachten en gevoelens. Gedachten bepalen de betekenis die we geven aan de lichamelijke reactie. Gevoel is in feite het etiket dat we, door na te denken, plakken op onze lichamelijke reactie. Dit etiket kan positief of negatief zijn.

  Voorbeeld:
  Als je verliefd bent, is dat niet alleen een lichamelijke reactie: blozen, verhoogde hartslag. Je voelt je euforisch, opgewonden en energiek. Ook komen er gedachten op zoals continu denken aan je geliefde, twijfels…

- Een **innerlijke reactie** staat naast de uiterlijk waarneembare reactie, ons gedrag. De betekenis die we verlenen aan wat er gebeurt vanbinnen en vanbuiten stuurt ons gedrag. Gevoelens zetten ons aan tot het stellen van gedrag en maken ons lichaam klaar om te reageren.

  Voorbeeld:
  Je komt in een situatie waarin je denkt: “die persoon wil me kwaad doen”. Je voelt je bang. Je hart gaat sneller kloppen en je spieren spannen zich op als voorbereiding om de situatie te ontvluchten.

- Daarnaast ondersteunen gevoelens onze communicatie. Ze zijn gekoppeld aan **gelaatsuitdrukkingen en lichaamstaal** die we kunnen herkennen bij andere mensen.

  Voorbeeld:
  We merken op wanneer iemand die zijn vuisten balt en rood aanloopt, kwaad aan het worden is en kunnen onze reactie zodoende daarop aanpassen.

- Gevoelens zijn steeds van **voorbijgaande aard**: een gevoel komt op en zakt weer weg. De intensiteit en de aard van een gevoel zal variëren doorheen de tijd, van situatie tot situatie. Dit komt enerzijds doordat gevoelens rechtstreeks verband houden met een specifieke situatie, maar anderzijds ook doordat ons lichaam steeds weer vanzelf naar een rusttoestand terugkeert na elke reactie (homeostase). Als gevoelens blijven voortduren is het omdat wij ze reactiveren door onze gedachten en door ons gedrag.

- Volgens de cognitieve gedragstherapie leren we een **betekenis verlenen** aan wat er rondom ons gebeurt via gevoelens en gedachten en leren we welk gedrag we best stellen in functie van die betekenis.

  Voorbeeld:
  Moeder die onverstoorbaar verder gaat met je propere was in de kast te leggen terwijl jij vanachter je computer zegt dat ze weg moet gaan kan jij interpreteren als ‘Ze heeft geen respect voor mijn privacy’ en je wordt boos. Moeder kan dit echter bedoelen als: ‘Ik zal snel voortmaken zodat hij rustig verder kan spelen en dan hoeft hij het niet meer zelf te doen.’

- We leren of onze betekenisverlening en gedrag gepast waren door **het resultaat**: de reactie van de ander, van de wereld. Anderzijds beïnvloeden we met ons gedrag natuurlijk de ander en de wereld. Onze betekenisverlening wordt via ons gedrag een selfulfilling prophecy.

  Voorbeeld:
  Je gooit een kussen naar de kop van je moeder die je was in de kast legt. Zij wordt boos en schreeuwt dat je voortaan zelf maar je was moet doen. Jouw kwade interpretatie van deze situatie en kwade gedrag lokken kwaadheid bij haar uit. Zo krijg je een opeenstapeling van negatieve reacties.

- We kunnen als mensen moeilijk **het onderscheid maken tussen buiten en binnen**, tussen de betekenis die we voelen en denken, en wat er zich werkelijk afspeelt in de buitenwereld. We ‘geloven’ onze interpretatie, de betekenis die we geven.

- Om gevoel en gedrag beter te reguleren is het belangrijk om in te zien dat er mogelijks een verschil is tussen jouw gevoel/gedachte en de waarheid/objectieve realiteit. Daarom is het belangrijk om **vertrouwd te raken met wat zich vanbinnnen bij je afspeelt**: wat je denkt en voelt, zodat je dit gevoel leert (her-)kennen en eventueel kan veranderen. De vier verschillende gevoelens op niveau van lichamelijke reactie zijn blij, bang, boos en bedroefd. Deze zijn voor de meeste mensen herkenbaar en benoembaar. Andere gevoelens zijn meer gebaseerd op onze betekenisverlening en complexer om te herkennen en benoemen. De oefening van het Vijf-G-schema kan hierbij helpen.

- Het hele proces van betekenisverlening aan een situatie gebeurt voor een groot deel automatisch. We zijn niet meer bewust bezig met het evalueren van de situatie. We noemen dit **'automatische' gedachten**. Ze zijn opgebouwd uit de verschillende betekenissen die je geleerd hebt over bepaalde situaties: de gevoelens, lichamelijke reacties die je toen ervaren hebt. Je kan gedachten niet stoppen. Maar je kan wel leren om er vanop een afstand naar te kijken en er niet meteen op in te gaan met je volle aandacht en je gedrag. Dit is een belangrijke stap in je veranderingsproces.

- We willen graag kunnen voorspellen wat we voelen of wat wij of iemand anders gaan doen. Dit geeft ons een gevoel van controle over wat er te gebeuren staat. We vinden het vervelend of zelfs bedreigend als onverwachte dingen gebeuren. Helaas heb je zelf al ervaren dat het bijna onmogelijk is om die complexe wereld buiten je game te voorspellen. Knap vervelend is dat. Dit gevoel van **onvoorspelbaarheid leren verdragen** kan je helpen.

- We willen hiermee niet zeggen dat je alles maar moet laten gebeuren. Je kan **leren om gepast te reageren** en krijgt zo vat op jouw gevoelens en op de wereld. Door uit te spreken wat we voelen en denken, kunnen we toetsen of onze interpretatie klopt. Door te kijken en te bevragen welke reactie ons gedrag oplevert, kunnen we leren gepast gedrag te stellen.

Voorbeeld:
Je begrijpt dat moeder het goed bedoelt en zegt rustig dat je liever die was zelf weglegt. Je bedankt haar om hem te hebben gedaan.

(de Wildt, 2002; Leahy, Tirch & Napolitano, 2012; Van Dijk, 2013; Van Gemert, Ringrose, Schuppert & Wiersema, 2009)

OEFENING: Gevoel benoemen en plaatsen binnen situatie

Beschrijving:
Vraag, als opdracht tussen de gesprekken in, aan de cliënt om een aantal situaties te noteren waarbij hij twijfelt over zijn gevoel of zijn gedrag. Vul deze situatie in in het vijf-G-schema samen met de cliënt. Vul eerst de interpretatie in die de cliënt gaf en welk gedrag hij vanuit die interpretatie stelde. Sta stil bij hoe de interpretatie het gedrag stuurt en hoe bepaald gedrag dat de cliënt stelt gevolgen uitlokt die de interpretatie bevestigen. Leer de cliënt dat er andere interpretaties mogelijk zijn, formuleer ze samen. Lijst samen op welke gedragsopties er zijn per interpretatie en wat daar telkens de gevolgen van zijn. Leer de cliënt dat niet meteen reageren geen teken is van 'het zo te laten', maar een gedrag dat hem in staat stelt om de situatie en de eigen interpretatie te evalueren.

Om deze methodiek meer te laten aansluiten op de leefwereld van de gamer, kan er gewerkt worden met visuele vormgeving met personages uit spelen.

Onderstaande voorbeelden kunnen met de cliënt overlopen worden om de oefening (Vijf-G-schema) te verduidelijken voordat jullie samen de situaties van de cliënt analyseren. Je schetst de uitgangssituatie en vraagt de cliënt om een interpretatie en een gedrag aan te vullen. Dan exploreer je samen verder naar de andere interpretaties en gedragsopties.

- **Voorbeeldsituatie 1**: Beeld je een spel in waar 2 personages of spelers in een battle tegenover mekaar staan. Er ontstaat een dialoog over samenwerken om een derde speler aan te vallen. Er zijn bijvoorbeeld twee opties om dit te interpreteren. Je interpreteert dit als een uitnodiging tot samenwerking, het gedragsgevolg is dan: je valt niet aan. De andere optie is dat je het interpreteert als afleidingsmanoeuvre. Het spel gaat immers over aanvallen, veroveren en winnen. Vanuit deze gedachte is het gedragsgevolg dan: jouw personage valt de ander aan.

- **Voorbeeldsituatie 2**: Een vrouw (dit kan je moeder of bijvoorbeeld je partner zijn) vraagt of je haar komt helpen, zoals je eerder beloofde. Je antwoordt met "Ik ben nu met een belangrijk level bezig, kan dit niet wachten?". De vrouw loopt vervolgens de kamer uit. Dit kan opnieuw geïnterpreteerd worden op twee manieren. Je interpreteert dit als een bevestiging dat de hulp kan wachten en het gedragsgevolg is dat je verder speelt. Het gevolg daarvan op korte termijn is dat je verder kan spelen. Op lange termijn kan blijken dat de vrouw je niets meer vraagt, of toch boos is omdat je niet helpt. De andere optie is dat je het weglopen interpreteert als boosheid, en dan sta je op om te helpen. Het gevolg hiervan op korte termijn is een inspanning (helpen en niet spelen), maar op lange termijn behoud je een goede verstandhouding met andere mensen. Let wel, bij deze tweede interpretatie kan het gedrag toch 'blijven spelen' zijn, maar zal het gevoel dan in de richting van zich schuldig voelen gaan. Het gevolg op lange termijn kan hetzelfde zijn als hierboven vermeld.

Formulier:
Vijf-G-Schema p. 74

OEFENING: Automatische gedachten onder de loep

Beschrijving:
Elk gevoel is van voorbijgaande aard. Het vertragen van je reactie (gedrag) naar aanleiding van een gevoel helpt om erachter te komen of jouw gevoel (interpretatie) strookt met de objectieve realiteit. Gevoel is geen voorspeller van de afloop van een situatie. Soms beleef je een mismatch tussen gevoel en gedrag/gevolg. Vooraf inschatten van gevoel lukt niet.

Voorbeeld:
Je hebt grote angst om opnieuw naar school te gaan. Je schat in dat ze je een loser gaan vinden en dat je vervreemd bent van klasgenoten. Op het moment zelf valt de angst mee qua niveau en zijn er ook positieve reacties van de omgeving op je terugkomst.

Hoe we tegen de dingen aankijken heeft te maken met hoe je gewend bent over dingen te denken. Dat hangt samen met heel wat uiteenlopende factoren (je karakter, je leergeschiedenis…). We denken allemaal vanuit vaste denkpatronen en automatische gedachten. Deze automatische gedachten zijn de eerste gedachten die spontaan en zonder inspanning opkomen als er iets gebeurd. Ze hebben een invloed op hoe we kijken, op wat we zien en niet zien, en op hoe we informatie interpreteren. Ze zijn echter niet altijd juist. Want wat in een eerdere situatie gold, hoeft niet altijd en overal te gelden. Automatische gedachten treden snel in werking. Je hiervan bewust worden biedt mogelijkheden om gedachten op hun waarde te toetsen en eventueel te vervangen door andere. Op die manier vermijd je dat emoties te hoog oplopen. De gedachten worden makkelijker te hanteren. Zo wordt de reactie vertraagd. In deze opdracht worden de automatische gedachten systematisch onder de loep genomen.

We vertrekken vanuit het vijf-G-schema en de situaties die daar aan bod kwamen. Vul samen met de cliënt het formulier in, want het vraagt heel wat van de cliënt om los te komen van zijn automatische denkwijze.

Formulier:
Automatische gedachten p. 102

Automatische gedachten

In deze opdracht onderzoeken we kritisch een automatische gedachte. Beantwoord onderstaande vragen voor een emotionele reactie die je deze week had.

a. *Je merkt dat je op een heftige manier reageert. Stel jezelf de vraag wat er is gebeurd; wat was je aan het doen, waar, met wie? (situatie)*

....
....
....

b. *Wat voor gevoel komt er bij je op? (gevoel)*

....
....
....

c. *Welke gedachte ging er door je heen vlak voor je je zo begon te voelen en tijdens dat gevoel? (gedachte)*

....
....
....

d. *Zijn er bewijzen die deze gedachte ondersteunen? (bewijzen voor)*

....
....
....

e. *Zijn er bewijzen die tegen deze gedachten ingaan? (Soms helpt het om bij deze vragen te bedenken wat een goede vriendin van je hierop zou antwoorden). (bewijzen tegen)*

....
....
....

(van Gemert, Ringrose, Schuppert & Wiersema, 2009)

OEFENING: Controle in *real life*

Beschrijving:
Mensen willen graag controle over wat er met hen gebeurt. Die controle proberen we te verwerven door het vooraf in gedachten kunnen voorspellen wat er gaat gebeuren, wat wijzelf of de anderen gaan doen.
Games zitten vol spelregels, signalen en een logische opbouw zodat het voor een gamer vanzelfsprekend is om controle, voorspelbaarheid te verwachten. In *real life* is die voorspelbaarheid vaak zoek. Dat frustreert hen, stelt hen teleur en doet sommige spelers zich terugtrekken in de online wereld.
Deze oefening wil hen laten aanvoelen dat ze die controle proberen zoeken in *real life*, maar dat *real life* die weinig biedt en daarin verschilt van het virtuele leven.

Instructie:
"Stel je voor: je speelt een game waarin je het doen en laten van alle personages bepaalt. Hoe voel je je? Wat denk je? Stel je voor dat dezelfde scène zich afspeelt in je game, maar je geeft een bepaald commando en de personages doen niet wat je van hen verwacht. Ze doen andere dingen. Wat voelt je, denk je?"

De tweede scene geeft aan hoe het eraan toe gaat in het dagelijkse leven. We kunnen niet voorspellen of controleren wat andere mensen doen.

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

Gamers kunnen hun frustratie en boosheid in het dagelijkse leven als aanleiding zien om te gaan spelen, zich af te reageren. Ze weten niet hoe ze gepast met dit gevoel (of de onderliggende gevoelens) kunnen omgaan in *real life*. Het werkblad rond triggers '*Ontdek je triggers' (p.28*) uit het algemene deel kan helpen om te ontdekken of dit gevoel van boosheid aanzet tot spelen.
In het kwalitatieve deel van het CLICK-onderzoek haalden gamers aan dat ze ofwel de negatieve situatie of negatief gedrag van anderen over zich heen lieten gaan (en dan vluchten in het spel), of dat ze analoog met het gedrag dat ze toepasten in virtual life soms agressief gedrag stelden.
Anderzijds is het te verwachten dat gamers door hun spelgedrag meer negatieve gevolgen kunnen tegenkomen, omdat ze verzuimen aan een aantal plichten (school, familie…). Het is voor hen des te belangrijker om gepast te reageren om uit deze spiraal van negatieve ervaringen in *real life* en (vlucht in) positieve ervaringen online te raken.

Onderstaande elementen zijn als psycho-educatie door te nemen met de cliënt en helpen om de oefeningen *'Vijf-G-schema' (p.74)* en *'automatische gedachten' (p. 102)* te gebruiken bij gevoelens van frustratie en boosheid.

PSYCHO-EDUCATIE FRUSTRATIE EN BOOSHEID

- Gevoelens van boosheid hoeven niet tot woedegedrag te leiden. Boosheid is het benoemen van een lichamelijk gevoel en van het oordeel (bedreigend) over de situatie waarin je je bevindt en het gedrag van ander (aanvallend). Achter het gevoel van boosheid ligt vaak een ander, onderliggend gevoel (pijn, verdriet, schuld, schaamte). Wanneer we de situatie of iemands gedrag als bedreigend voor onszelf ervaren, willen we reageren. Dat is een natuurlijke reflex (gevoel). De manier waarop we reageren, hoe we ons gedragen, is erg belangrijk voor onze band met andere mensen en onze plek in de samenleving. Belangrijk hierbij is dat elk gevoel, dus ook boosheid, tijdelijk is en overgaat.

- Over boosheid en vooral het uiten ervan bestaan veel verkeerde ideeën. Bijvoorbeeld: 'Je moet opkomen voor jezelf, anders lopen ze over je heen.' 'Gevoelens, dus ook boosheid, moet je uiten. Anders krop je ze op en dat is slecht voor je.' Al deze ideeën willen je ervan overtuigen dat het uiten van woede je deugd doet en je helpt om vooruit te komen in het leven. Cliënten hebben waarschijnlijk ondervonden dat woedegedrag je vaak niet vooruithelpt, dat je jezelf en je naasten er pijn en verdriet mee berokkent en dat het meestal niet leidt tot een oplossing van je problemen.

De vijf mythes rond woedegedrag samen overlopen en benoemen waarom ze niet kloppen, kan de cliënt helpen om niet meteen agressief te reageren als hij boosheid voelt. Bij elke mythe wordt eerst een korte uitleg gegeven, daarna volgen tegenargumenten die de mythe ontkrachten.

Mythe 1: Boosheid en agressie zitten in het menselijk instinct

Mensen hebben een basaal instinct voor woede en agressie. Aangeboren biologische mechanismen drijven ons over de woededrempel naar woedegedrag. Dit idee wordt vaak gebruikt als verklaring voor geweldconflicten, echtelijke ruzies, oorlogen. Boosheid zit in onze genen, we kunnen er niets aan doen.

Tegenargument 1:

De evolutie van onze soort is gebaseerd op samenwerking en koestering, niet op destructieve conflicten en agressie. We hebben mekaar nog steeds nodig op dagelijkse basis om te overleven en we gedijen van baby tot oudere het best als we die samenwerking en koestering ontvangen. Het is die houding die groei en overleving bevordert. Het biologisch systeem dat ons woede doet voelen in ons lichaam, het fight-or-flight-systeem, bestaat en schiet in actie als we ons bedreigd voelen. Maar het rechtvaardigt het woedegedrag niet.

Tegenargument 2:

Geweld komt niet altijd voort uit boosheid. Woedegedrag, agressie, komt voort uit tal van gevoelens en beweegredenen, zoals sport (boksen), zoektocht naar eten, angst, plichtsbesef (leger), …

Mythe 2: Frustratie leidt onvermijdelijk tot agressie

Frustratie wordt gezien als een directe prikkel voor boosheid en agressie. Boosheid wordt beschouwd als een automatische en natuurlijke reactie op frustratie.

Tegenargument:

Woede is niet het natuurlijk gevolg van frustratie: mensen kunnen kiezen hoe ze reageren. Je kan je wel kwaad voelen maar daarom niet automatisch agressief worden. Je vindt hier talloze voorbeelden van in je omgeving. Bijvoorbeeld: als men een treinaansluiting mist, dan zijn er mensen die vloeken of woedend op de grond stampen, maar ook mensen die hun schouders ophalen en geduldig wachtend op de volgende trein hun krant verder lezen of een koffie gaan drinken, nog anderen bellen een vriend op om hun frustratie te ventileren.

Mythe 3: Je boosheid luchten is gezond

Gevoelens van boosheid uiten is nodig of ze stapelen zich op en je ontploft waarbij de schade voor jezelf en je omgeving niet te overzien is. Van je boosheid uiten zou je een prettig gevoel krijgen en je gevoel van eigenwaarde zou er groter van worden.

Tegenargument 1:

Stoom afblazen laat vijandige gevoelens niet verdwijnen. Integendeel, ze blijven meestal langer hangen en maken je nog kwader. Soms voelen mensen zich inderdaad opgelucht nadat ze hun boosheid hebben geuit. Onderzoek heeft echter aangetoond dat die opluchting geen natuurlijk gevolg is van woede, maar eerder een aangeleerde reactie.

Tegenargument 2:

Met boosheid kwets je anderen en lok je bij hen boosheid en mogelijks woedegedrag uit. Zo creëer je negatieve spiralen van woede met escalatie.

Het gevoel van boosheid is zoals elk ander gevoel tijdelijk. Het ebt vanzelf weg, ook als je je boosheid niet uit in woedegedrag.

Mythe 4: Boosheid helpt altijd

Boosheid helpt je vooruit. Het laat zien wie de sterkste is en dat je niet over je heen laat lopen.

Tegenargument:

Boosheid is in een aantal situaties goed als waarschuwingssignaal. Boosheid veroorzaakt een adrenalinestoot. Dat helpt je jezelf te verdedigen of te vluchten (fight- or flightreactie) voor een reële bedreiging. Je gevoel geeft aan dat er iets mis is. Het bereidt je voor op actie. In deze omstandigheden wordt boosheid niet gevoed door een algemene vijandigheid, maar is het een passende, helpende reactie op reële bedreigingen en gevaar. (Bijvoorbeeld: als er 's nachts een straatbende op je afkomt, als je fysiek bedreigd wordt.) Als de boosheid zich uitbreidt naar andere situaties waar zij niet van toepassing is (afwezigheid van gevaar of bedreiging), kan dit voor problemen zorgen. Het gaat om situaties waarbij men de boosheid niet kan loslaten, waardoor het niet meer helpend is. Zulke vijandige of kwaadaardige boosheid berokkent zowel lichamelijke (grotere kans op hart- en vaatziekten) als psychische schade. Een kwaadaardige boosheid is een gemoedsgesteldheid die aangewakkerd wordt door strenge oordelen over jezelf en anderen. Je hebt het gevoel dat anderen het altijd op jou gemunt hebben. (Bijvoorbeeld: je hebt het gevoel dat je buur opzettelijk zijn muziek luid zet om jou te storen.) Deze vorm van woede of zelfs haat kan gemakkelijk tot agressief gedrag leiden, zowel fysiek als verbaal.

Mythe 5: Boosheid wordt veroorzaakt door anderen

Mensen rechtvaardigen woedegedrag door te stellen dat anderen dit hebben veroorzaakt en dat ze er zelf niet aan kunnen doen. Het is logisch dat als je pijn of frustratie ervaart, je je afvraagt wie je dit aangedaan heeft. Zodra je besluit dat iemand anders verantwoordelijk is, verschuift de aandacht van jezelf naar de andere. Je voelt het dan ook als juist om je pijn met boosheid af te schuiven op de andere.

Tegenargument:

Je hebt geen controle over mensen en gebeurtenissen die boosheid bij je opwekken, maar wel over de manier waarop je hierop reageert. Door de schuld bij anderen te leggen, maak je jezelf minder verantwoordelijk voor het boze gevoel, en geef je jezelf minder kansen om je gedrag te veranderen. Daardoor is de kans groot dat je in een spiraal van woedegedrag, opgewekt door woedegevoelens, blijft steken.

(Eifert, G., Forsyth, J. & McKay, M., 2006)

We formuleren een aantal tips die gamers op weg kunnen helpen om anders met hun gevoel van boosheid om te gaan:

- *Zeg en doe niets*
- *Alles in je wil in actie komen. Maak de keuze om dit niet te doen. Benoem en ervaar duidelijk wat je voelt en hou het gevoel bij je zonder het te voeden of erop te reageren.*
- *Observeer 'als een toeschouwer' wat je hersenen allemaal bijeen denken. Laat je er niet in meeslepen, maar benoem wat je over de mensen of situaties denkt. Geef aan wanneer je de controle verliest.*
- *Moeilijkste wat er is: gevoelens die je voelt niet afreageren, wegdoen door actie te ondernemen. Zoek naar hoe je die ervaren pijn kan inzetten op een constructieve manier. Wat kan je zelf doen om je leven in de juiste richting te zetten? Wat valt buiten je controle en moet je verdragen? Deel die pijn met anderen, vraag hulp als je kan.*

OEFENING: Het verhaal van het duistere veld en de afgrond

Beschrijving:
Het opzet van deze oefening is om inzicht te verwerven in hoe onze hersenen evaluaties maken over de dingen die we waarnemen. Zo kunnen we wijs raken uit de indrukken die op ons afkomen. Vaak hebben mensen een aantal vaststaande vooroordelen over zichzelf, anderen, de wereld. Deze oefening wil de cliënt doen beseffen dat hij vaak van anderen vindt dat ze kwaadaardig, egocentrisch of vijandig zijn. Deze gedachten en het bijhorend gevoel van boosheid kan de cliënt niet stopzetten, maar hij hoeft er zich niet naar te gedragen.

Lees de cliënt het verhaal deel per deel voor. Vraag aan de cliënt om te luisteren naar je verhaal en het zich proberen voor te stellen. Vraag hem om de gedachten en gevoelens die bij hem opkomen gewoon te laten komen, op te merken. De cliënt hoeft niet te reageren tijdens je verhaal. (Laat hem uitspreken als hij dit toch wil doen. Geef zelf pas een reactie op wat hij zegt als het volledige verhaal is verteld.)

Nabespreking:
Bespreek met de cliënt welke gedachten en emoties zich vormden bij de verschillende stukken van het verhaal. Geef duidelijk aan dat het bewust de instructie was om boosheid en oordelende gedachten niet tegen te houden. Dat kan ook niet. Je kan niet tegenhouden wat je ervaart. Maar deze oefening kan tegengewicht geven aan het gevoel van boosheid door te wijzen op de uitdagingen van het mens-zijn waar elk van ons mee kampt. (Eifert, Forsyth & McKay, 2006).

Formulier:
Het verhaal van het duistere veld en de afgrond p. 108

Het verhaal van het duistere veld en de afgrond

Stel je voor dat het nacht is. Je bevindt je op een veld, met honderden mensen die je niet kan zien. Aan één kant van het veld is een steile afgrond- goed voor een afschuwelijke, angstige val. Deze afgrond is in werkelijkheid de grootste angst van elk van die mensen: dood, schaamte, mislukking, eenzaamheid, verlies, hulpeloosheid. Niemand kan de afgrond zien, niemand weet waar hij is.

Stel je nu voor dat jij en al die andere mensen hun leven op het veld moeten doorbrengen. Je moet voedsel, liefde en vriendschap vinden in de duisternis. Je moet in beweging blijven, maar op de een of andere manier de afgrond vermijden. Je bent altijd een beetje bang en onzeker omdat de duisternis nooit verdwijnt en omdat je alles wat je in je leven nodig hebt hier moet zoeken zonder in die afgrond te vallen.

Dit is de menselijke aard, en mensen gaan er op verschillende manieren mee om. Sommigen rennen recht vooruit, anderen aarzelen om de kleinste stap te zetten. Sommigen grijpen zich vast, anderen duwen mensen opzij uit angst over de rand geduwd te worden. Sommigen geven het op, anderen proberen te begrijpen en trachten door de duisternis te kijken. Sommigen vragen hulp en anderen troosten zichzelf door hulp te bieden.

Doe je ogen dicht en sta op het veld. Voel hoe we daar allemaal mee worstelen, hoe we proberen te bewegen en voor onszelf te zorgen, ons altijd bewust van de nabijheid van de afgrond. Iedereen loopt over het duistere veld, iedereen is bang, iedereen doet zijn best.

(pauze)

Denk nu aan iemand waar je van houdt: partner, kind, beste vriend of vriendin. Blijf je gedachten observeren terwijl je je voorstelt hoe die persoon over het veld loopt. Hij hoopt niet in de afgrond te vallen, net als jij. Wees je bewust van zijn angst en worsteling. Terwijl je dat doet, kan je voelen dat je hem wilt helpen, bijstaan en troosten. Dat is goed. Hou het beeld vast terwijl je al je gedachten en gevoelens ziet komen en gaan.

(pauze)

Denk nu aan iemand die je kwaad maakt, observeer de oordelende gedachten die zich vormen. Blijf je gedachten en gevoelens observeren terwijl die persoon zich over het veld beweegt. Hij hoopt niet te vallen, net als jij en de persoon waar je van houdt. Wees je bewust van zijn angst en worsteling. Is die anders dan die van jou? Houd dit beeld vast terwijl je de gedachten en gevoelens die komen en gaan observeert. Dat is misschien nu moeilijker omdat je de persoon in kwestie niet mag en je verstrikt kan raken in je oordelende gedachten. Probeer het beeld van zijn angst en worsteling toch vast te houden terwijl je je gedachten en gevoelens observeert.

(Eifert, Forsyth & McKay, 2006).

II.6. LAAG ZELFBEELD

DOEL

Het aanpakken van vooroordelen over zichzelf met betrekking tot het leven naast de computer is een belangrijke hefboom. Het kan cliënten stimuleren om zich te begeven in activiteiten en contacten naast de computer. Het beleven van positieve ervaringen zal hen doen beseffen dat ze ook de moeite waard zijn buiten de virtuele wereld. Het vergroot hun draagkracht voor eventuele negatieve aspecten tijdens het uitvoeren van offline activiteiten.

Het draagt bij tot het bestendigen van deze nieuwe leefstijl. Hun zelfbeeld wordt gekoppeld aan eigenschappen die kunnen worden ingezet in constructief gedrag en in anders leren omgaan met een situatie of problemen.

In het vorige thema over het omgaan met gevoelens staan oefeningen die inzicht geven in de negatieve oordelen die cliënten over zichzelf en anderen hebben. Vaak kunnen ze die uitgebreid toelichten. Het blijven focussen op deze negatieve oordelen, alsook het proberen ontkrachten ervan, werkt volgens onderzoek en klinische evidentie niet.

OEFENING: Witboek: zoeken van bewijzen

Beschrijving:
Onze hersenen werken associatief. We assimileren opgedane indrukken zodat ze passen in de concepten die we door leergeschiedenis vormden over de werkelijkheid. Past iets niet in ons idee van hoe wijzelf functioneren, hoe we relaties met andere mensen zien en de werkelijkheid percipiëren? Dan negeren we het of vervormen we het tot het past.
Wanneer iemand dus met een negatieve overtuiging over zichzelf zit, zal hij selectief nieuwe indrukken verwerken en ook selectief naar het verleden en indrukken daarover kijken.

Met dit witboek kan de cliënt 'bewijzen' (objectieve feiten) verzamelen die een tegengewicht vormen voor deze selectieve kijk. De oefening zit hem zowel in het leren niet toegeven aan de negatieve overtuiging, als leren objectief kijken naar de werkelijkheid (De Neef, 2010).

Formulier:
Witboek: zoeken van bewijzen p. 111

Witboek: zoeken van bewijzen

Neem een blanco schrift en noteer elke dag op een vast moment wat je goed deed vandaag, wat je, voor een fractie van een seconde, een goed gevoel gaf. Dit kunnen prestaties zijn maar ook simpelweg het genieten van dingen.

Noteer deze dingen in het schrift zo objectief mogelijk en in de Ik-vorm.
Ik deed….
Ik vond plezierig om….

Hier zijn een paar tips die je hierbij kunnen helpen.

- Verlaag je eisen (kijk niet alleen naar resultaat maar ook naar je inzet)
- Deel grote feiten op in kleine (welke tussenstappen nam je om tot dat ene positief resultaat te komen)
- Houd rekening met omstandigheden (bv. als je met een verkoudheid of na een slechte nacht gaat werken, dan zijn je prestaties niet top. Toch stel je wel het positief gedrag van op te dagen. "Ondanks mijn verkoudheid heb ik toch…")
- Herhaling is belangrijk (je mag best elke dag eenzelfde positief gedrag noteren, volgehouden inspanning is belangrijk)
- Maak het persoonlijk (kijk naar je eigen aandeel in een positieve gebeurtenis)
- Houd censuur buiten de deur
  (We hebben geleerd om ons ongemakkelijk te voelen als we positieve feiten van onszelf noteren, 'stoefen' of we minimaliseren ze als vanzelfsprekend en normaal)
- Kijk ook eens de andere kant op (bekijk alle levensgebieden)
- Let op dingen die je moeilijk vindt (bv. Je vindt het moeilijk om op een vooropgesteld uur je game af te sluiten. Elke keer je dit toch doet, mag je noteren als positief bewijs.)

(De Neef, 2010)

OEFENING: Witboek: zoeken van eigenschappen

Beschrijving:
Ons zelfbeeld is een combinatie van feiten (verstand: wat kan ik?, wat ervaar ik?) en oordelen (gevoel: positief/negatief) over onszelf. We generaliseren deze feiten en het oordeel ervan over situaties heen. Het worden eigenschappen die we aan onszelf toeschrijven. Het zoeken en oplijsten van deze eigenschappen maakt het mogelijk om een positief zelfbeeld op te opbouwen dat over situaties en tijd heen bestendigd blijft.

Voorbeeld:
Het is weken geleden dat je een bepaalde vriend gezien hebt. Je belt hem op om af te spreken, maar hij neemt niet op… Je denkt onmiddellijk: "zie je wel, die moet me niet meer omdat ik weken geen contact zocht (interpretatie van een feit). Terecht, ik ben asociaal en kan geen vrienden houden (eigenschap)."

Een hulpmiddel bij gamers kan zijn om te kijken naar de positieve eigenschappen van het gedrag en de gekozen personages online. Je kan dan kijken of deze eigenschappen ook offline te merken zijn. Deze vergelijking zet je best in op het moment dat mensen zoeken naar eigenschappen. Het is belangrijk om hen zeker ook de inventaris te laten maken van hun positief gedrag naast de computer. Het spelen van games kan ook positief gedrag zijn tegenover de omgeving (bv. computer als babysit, niet belasten van belangrijke anderen).

Deze oefening is een vervolg op de oefening rond bewijzen zoeken. Nadat de cliënt elke dag de objectieve feiten (bewijzen) van positief gedrag heeft opgeschreven, overloop je deze lijst samen met hem. Vraag aan de cliënt bij elk positief bewijs naar welke positieve eigenschappen dit gedrag zou kunnen verwijzen. De cliënt noteert bijvoorbeeld elke dag dat hij de tijd neemt om 's avonds met zijn vrouw samen te eten en te vragen hoe haar dag was. Dit kan dan wijzen op de eigenschappen 'Ik maak tijd voor mijn vrouw', 'Ik ben zorgzaam voor mijn geliefden' en 'Ik doe graag dingen samen met mijn vrouw' (De Neef, 2010).

Formulier:
Witboek: zoeken naar eigenschappen p. 113

Witboek: zoeken van eigenschappen

Volgende lijst met tips kan je helpen om meer eigenschappen op te sporen:

- Ruimer denken
  Ik ben goed in…

  Ik geniet van ….

  Ik bezit …

- Verschillende levensgebieden afgrazen
  = Kijk niet enkel naar één levensgebied om eigenschappen op te sporen, maar naar alle gebieden van je leven.

- Synoniemen zoeken in het woordenboek

- De kunst afkijken van anderen
  = Ga eens na wat andere mensen als positieve eigenschap van zichzelf benoemen en kijk of je die ook hebt.

- Mijn eisen verlagen
  = Je hoeft niet altijd goedgehumeurd zijn om de eigenschap te mogen noteren. Soms is het meer aangepast aan een situatie. Vb: niet goedgeheumeurd zijn na het vernemen van slecht nieuws.

- Het tegenovergestelde onderzoeken
  = Zoek van elke eigenschap die je hebt de tegenpool op, formuleer die positief en kijk of je ze ook bezit. Vb. assertief zijn is de tegenpool van inschikkelijk/meegaand zijn: soms ben je assertief, maar soms ook meegaand. Dat is prima.

- Onderzoeken wat ik in anderen waardeer en nagaan of ik die eigenschap ook heb

- Anderen vragen me te helpen

(De Neef, 2010)

OEFENING: Kwaliteitenspel

Beschrijving:
Cliënten die het moeilijk vinden om eigenschappen te verwoorden, kunnen inspiratie opdoen door de kaarten van het kwaliteitenspel[12]. Spreid deze voor hen uit en bespreek de kwaliteiten, zoek concreet gedrag dat een voorbeeld van deze kwaliteit is. Kijk dan naar hun witboek en zie of deze eigenschap ook op hen van toepassing is.

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

[12] Gerrickens, P. (1997) Kwaliteitenspel. Geraadpleegd op 18 augustus 2014 via http://www.kwaliteitenspel.nl/nl/kaartspellen/nederlandstalig/kwaliteitenspel/product

OEFENING: Jezelf als tuin

Beschrijving:
Deze oefening vormt een alternatief voor de minder verbale cliënten. Het geeft via tekenen de kans om een beeld te vormen van jezelf. Je vraagt nadien aan de cliënt wat hij ziet, waarom hij de dingen op deze manier vorm gaf.

Instructie:
"Ik heb een opdracht die niet zo traditioneel is, dus als je dit niet ziet zitten mag je het natuurlijk zeggen. Mijn vraag is om jezelf te tekenen als tuin en daarna praten we er verder over. Op geruststellende toon: ik ga hierover geen vergezochte psychische analyse vertellen, maar dit is een manier om erachter te komen wat jij belangrijk vindt.
Ik heb hier allerlei tekenmateriaal, je mag dit gebruiken. Zeg maar als je tekening klaar is."

Nabespreking:
- *Kan je me rondleiden in de tuin? Ga verder in op aangereikte elementen…*
- *Benoem opvallendheden: bv. Een schrale boom, wat is dat? Ik zie een sterke boom, wat stelt deze voor? Er staat niet zoveel in je tuin, heeft dit betekenis?...*
- *Refereer vanuit de tekening naar de cliënt als persoon, zijn gedrag. Heeft de tuin een afsluiting en/of poortje? Bv. afhankelijk van antwoord op vorige vraag: Ben je in het echt ook zo dat je direct alles aan iedereen toont?*
- *Geraak je gemakkelijk binnen in deze tuin?*
- *…*

(Oefening aangereikt door Annick Segers, CGG Waas & Dender)

Formulier:
Bij deze oefening hoort geen formulier.

Woordenlijst games

LAN-party (Local Area Network) is een bijeenkomst van fervente gamers. In een zaal of bij één van de gamers thuis wordt een netwerk opgezet waarop ze hun computers kunnen aansluiten. Op Lan-parties worden meestal verschillende games gespeeld. Dit zijn games die je ofwel tegen een andere individuele tegenstander kan spelen, ofwel strijden clans of teams tegen elkaar. Een Lan–party duurt vaak een weekend lang.

MMORPG (Massive Multi Online Role Playing Games) zijn games waarin je (een) bepaalde rol(len) speelt, en die je online met meerdere spelers 24 u op 24 kan spelen. Deze spelen zijn 'onuitspeelbaar', de gamer moet veel spelen om er in beter te worden (lees vaardigheden opdoen) om verder te geraken. Dit betekent dat de speler zoveel mogelijk aanwezig moet zijn om met andere spelers afspraken te maken om bijvoorbeeld een bepaalde opdracht uit te voeren. Voorbeeld: World of Warcraft.

MOBA: Multiplayer Online Battle Arena. Zoals de naam het zegt, kan er gestreden worden in een afgebakend gebied. MOBA's zijn zeer competitief en worden in teams gespeeld. Twee teams nemen het telkens tegen elkaar op in een battle. Bedoeling is dat men zo snel mogelijk de basis van de tegenstanders vernietigt. Voorbeelden: League Of Legends en DOTA2.

FPS (First Person Shooter) is een game waarbij je het karakter dat je bestuurt niet op het scherm ziet. Je ziet op het scherm het wapen dat je bedient. De bedoeling van het spel is dat je je tegenstanders neerschiet voor ze jou neerhalen.

Level kan in twee betekenissen gebruikt worden. In sommige games is een level gelijk aan een missie, een afgesloten klein onderdeel van het spel. Vaak kan na het doorlopen van een level het spel opgeslagen worden, zodat de speler een volgende keer niet helemaal van bij het begin van het spel hoeft te beginnen. In games die minder opgedeeld zijn in stukken, zoals de MMORPG's, staat een level voor het niveau dat een speler bereikt heeft. Met een nieuw level komen er dan nieuwe uitdagingen en vaardigheden.

Leet: staat voor elite. Spelers gebruiken dit om te zeggen dat ze zelf, of anderen, erg goed zijn.

Newbie: een nieuwe speler, meestal niet negatief bedoeld.

Noob: spelers die niet zo goed zijn in games en vaak vervelend bezig zijn. Wordt negatief bedoeld.

Camper: online speler die weinig beweegt en die veelal op een vaste plek blijft zitten en wacht tot er vijanden passeren die hij dan kan doden. Deze manier van vechten wordt niet altijd geapprecieerd.

Guild: een groep mensen verzameld onder één naam die samen een team vormen. Deze groep kan heel veel leden hebben. In sommige spelen ook 'clan' genoemd.

Lag: slechte verbinding met internet waardoor vele acties een bepaalde tijd op zich laten wachten.

Hit Points: dit geeft aan hoeveel je geraakt kan worden voordat een 'character' dood kan gaan.

Raid: met een groep mensen een bepaald moeilijk doel in het spel samen proberen bereiken.

Spawnen: Het opnieuw tot leven komen als je bent gedood in een shootergame.

Pwn: iemand verslaan in een spel. Ook wel gebruikt voor "beter dan iemand zijn"

Lame: een benaming voor onaardige spelers die het spel te goed kunnen of flauw/vals spelen en vervolgens anderen uitlachen. Ook wordt de term gebruikt wanneer iemand hinderlijk het spel voor de andere saboteert.

Avatar: zelfgekozen of gecreëerde gebruikersafbeelding of speelbaar karakter op websites of in games.

Grinden: komt vaak voor in MMORPG's. Om je avatar een volgend level te laten halen, moeten er punten verdiend worden. Sommige spelers dolen urenlang rond om telkens weer dezelfde vijanden te doden, enkel en alleen om aan een volgend level te geraken. Grote nadeel hiervan is dat er behoorlijk 'doelloos' gegamed wordt.

Character Creation: Het proces dat voorafgaat aan de start van een RPG of MMORPG. Bedoeling is dat je je personage volledig kan aanpassen aan je smaak. Hierin gaan sommige games heel ver en gedetailleerd (kleur van de wimpers, hoogte van het kaakbeen, littekens, lengte vingernagels…). Dit allemaal om je zo veel mogelijk de kans te geven je met je personage te identificeren.

Looten: Dit komt vooral voor in online en offline RPG's. Looten is het leegroven van kerkers, schatkisten, graftombes… met als doel zo krachtig mogelijke wapens te bemachtigen. Looten werkt nogal verslavend. Sommige gamers houden zich hier uren mee bezig, zonder te vorderen in de verhaallijn.

Sneaken: In sommige games kan je kiezen voor een bepaalde aanpak. De rechtstreekse aanval, zonder al te veel na te denken. Of sneaken: je doel bereiken door geruisloos vijanden uit te schakelen. Soms kan je je doel bereiken zonder ook maar één vijand uit te schakelen door ze te omzeilen.

Bibliografie

- APA. (2014). DSM-5: Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

- Casselman, J. (1996). Met vallen en opstaan. Motivatiebevordering en terugvalpreventie bij alcohol- en andere drugproblemen. Leuven/Apeldoorn: Garant.

- De Neef, M. (2010). Negatief zelfbeeld. Hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

- de Wildt, W.A.J.M. (2002). Achilles Leefstijltraining 2. Werkboek trainer. Nijmegen: Cure & Care Publishers.

- de Wildt, W.A.J.M. (2002). Achilles Leefstijltraining 2. Handleiding trainer Nijmegen: Cure & Care Publishers.

- Eifert, G., Forsyth, J. & McKay, M. (2006). Boosheid de baas: ACT een nieuwe methode om ergernis en frustratie in de hand te houden. Zaltbommel: Uitgeverij Thema.

- Elsenaar, I., Roozen, H., Hauptmann, G. & van de Wetering, B. (2007). Terugvalmanagement bij verslaving. Verslaving, 3 (2), 59-64.

- Hadfield, S. & Hasson, G. (2010), Assertiviteit. Leer opkomen voor jezelf in elke situatie en ga zelfverzekerd door het leven. Oosterhout: Deltas Centrale Uitgeverij.

- Harris, R. (2009). Demons on the boat – An Acceptance & Commitment Therapy metaphor. Geraadpleegd op 14 augustus 2014 via https://www.youtube.com/watch?v=z-wyaP6xXwE.

- Kisjes, H. & Mijland, E. (2009) It's all in the games, Middelbeers: InnoDoks.

- Klein, A., De Cock, R., Rosas, O., Vangeel, J., Minotte, P. & Meerkerk, G-J. (2012). CLICK: Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach. Geraadpleegd op 18 augustus 2014 via http://www.belspo.be/belspo/organisation/Publ/pub_ostc/Drug/rDR64_en.pdf

- Klik en Print: vakantieplanner met stickers. Geraadpleegd op 14 augustus 2014 via http://www.klasse.be/ouders/37976/stickers/.

- Knaus, W. (2002). The Procrastination Workbook. Oakland: New Harbinger Publications.

- Leahy, R., Tirch, D., & Napolitano L. (2012). Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals. Amsterdam: Hogrefe.

- Stichting werken met Goldstein Nederland: werkboek ART & Reader Goldstein; Goldstein, A.P., Glick, B. & Gibbs, J.C. (1998). Aggression Replacement Training: A Comprehensive Intervention for Aggressive Youth. United States: Research Press.

- Tack, M. & Verstuyf, G. (2004) Motiverende strategieën en terugvalpreventie als hefbomen voor gedragsverandering. In Ansoms, S. e.a. (red) Hulpverlening bij problematisch alcoholgebruik. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

- The Human link, Cursus 'Stressbeheersing in de werksituatie', http://www.thehumanlink.be/

- Train je ouders over games. (2012) Geraadpleegd op 12 augustus 2014 via http://gameadviesopmaat.nl/train-je-ouders

- Maes, E. & Haccour, H. (2014). Terugvalpreventie. Vorming gegeven voor VAD.

- Mijn doelen stellen. (2012) Geraadpleegd op 12 augustus 2014 via http://www.mijndoelenstellen.nl/

- Offiller, J. & Comins, Y. (2013). The social skills handbook. Practical activities for social communicatie. Londen: Speechmark Publishing Ltd;

- Oomkes, F. & Garner, A. (2011). Communiceren. Contact maken, houden en verdiepen. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers;

- VAD. (2006). Werkmap Terugval.

- van Dam-Baggen, C.M.J. & Kraaimaat, F.W. (2000). Sociaalvaardigheidstherapie. Een cognitief gedragstherapeutisch gedragstherapeutische groepsbehandeling. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

- Van Dijk, S. (2013). Je gevoel in balans. Effectieve vaardigheden om met overweldigende emoties om te gaan. Amsterdam: Hogrefe.

- van Essen, T. & Schouwenburg, H.C. (2004). Doe het vandaag! Stap voor stap je uitstelgedrag te lijf. Tielt: Lannoo.

- Van Gemert, T., Ringrose, J., Schuppert, M. & Wiersema, H. (2009). Emotieregulatietraining. Een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen. Cursusboek. Amsterdam: Boom Cure & Care.

- Van Gemert, T., Schuppert, M. & Wiersema, H. (2009). Emotieregulatietraining. Een programma voor adolescenten met emotieregulatieproblemen. Handleiding voor therapeuten. Amsterdam: Boom Cure & Care.

- van Mil, N., van Erp, M., Dijkstra, B. & de Fuentes-Merillas, L. (2012). Behandeling voor gameverslaving en problematisch internetgebruik: werkboek. Vught: Novadic-Kentron.

- van Rooij, A.J. (2011). Online video game addiction. Exploring a new phenomenon. Rotterdam: Erasmus University Rotterdam.

- van Rooij, T., DeFuentes-Merillas, L., Meerkerk, G-J., Nijs, I., van den Mheen, D. & Schoenmakers, T. (2014). Gedragsverslavingen: de stand van zaken in wetenschap en praktijk. Stichting Resultaten Scoren: Amersfoort, Rotterdam.

- van Rooij, T., Schoenmakers, T. & van de Mheen, D. (2014), C-VAT 2.0 Klinische toepassing en validatie van een assessment tool voor gameverslaving. Rotterdam: IVO.

- Vermote, I. & Pype, G. Artikel geschreven in functie van studiedag: Terugvalpreventie tijdens de ontwenningsbehandeling. Theorie en praktijk.

- www.goldstein.nl.